متى يحدث الحمل

معرض الشارقة الدولي للكتاب
SHARJAH WORLD BOOK FAIR
Dhs 12

د/ حمدي العليمي

دار البشير للثقافة والعلوم

٢٠٥٤١
٤٩٤م

متى يحدث الحمل ؟

د. حمدى توفيق العليمى

٢٤٤٦٠٢٢٤
(٧١)

دار البشير
للثقافة والعلوم

اسم الكتـــــاب : متى يحدث الحمل ؟
التـــــأليـف : د .حمدى توفيق العليمى
الصف التصويرى : الندى للتجهيزات الفنية .
عـدد الصـفحات : 160 صفحة .
قـياس الصـفـحة : 16×10
عـدد الطبـعـات : (الطبعة الأولى)
التـوزيع والنشـر : دار البشير للثقافة والعلوم .
طنطا ـ 23 ش الجيش عمارة الشرق للتأمين
تليفاكس040/3305538 - 040/3316316
Dar elbasheer@hotmail.com

الإيداع القـانونى : 2005/2728
التـرقـيم الدولى : I.S.B.N. 977-278-273-1

جميع الحقوق محفوظة

يمنع طبع هذا الكتـــاب أو جـــزء منه بكل طرق الطبع ، والتصوير ، والنقل ، والترجمة ، والتسجيل المرئى والمسموع والحاسوبي ، وغيرها من الحقوق إلا بإذن خطى من :

دار البشير للثقافة والعلوم

دار البشير للثقافة والعلوم

1426 هـ
2005 م

الإهداء

إلى كل أب

إلى كل أم

إلى كل طفل حبيب

* * *

أقدم سلسلة أفكارى وعقد وصاياى وغالى آمالى وعظيم أحلامى وجميل أمنياتى.

د/ حمدى توفيق العليمى

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

نحمد الله الذى هدانا لهذا وما كنا لنهتدى لولا أن هدانا الله .

وبعد . . .

فإننى أقدم للقارئة والقارىء : دليل شامل مصور لاستقبال طفل جديد من بداية حدوث الحمل . بل مبينًا كيف يحدث حمل سوىّ. ثم كيف ينمو الجنين ومدة الحمل الصحيحة . ومراحل نموالجنين خلال مدة الحمل .

كما وضحت متى تتأخر الولادة ومخاطر هذا التأخر

ونوهت عن بعض الأعراض التى تزعج الأم عندما تراها بطفلها . وبينت ماهو منها صحى لا خوف منه . وما يجب فى بعضها الآخر استشارة الطبيب وكيفية الرضاعة السليمة للفرد والتوأم ، وموانع الرضاعة الطبيعية ومصاعبها وعلاجها .

ثم مراحل نمو الطفل ومظاهر نمو كل مرحلة . من أول شهر لولادته حتى فطامه موضحاً كل مرحلة بوزن الطفل - وطوله - والعلاقة بين الوزن والطول من العام الأول حتى العام الثالث .

وبينت قواعد عشرة يجب مراعاتها فى مرحلة الفطام . ووضحت الفرق بين الفطام المبكر والفطام الطبيعى لمن أراد أن يتم الرضاعه .

املاً أن أقود كل أم وكل أب لإنجاب طفل سوى ، صحيح البدن وقوى البنيان .

وفقنا الله لحمل هذه الأمانة ورعايتها حتى تنشأ حامية لنا ولوطننا الحبيب .

د / حمدى توفيق العليمى

الفصل الأول

متى يحدث الحمل ؟

- المعوقات
- المخاطر
- العلاج

متى يحدث الحمل ؟

* المعوقات * المخاطر * العلاج

• أفضل عمر لحدوث الحمل .....

إذا كان لنا الخيار في اختيار الوقت لحدوث الحمل اخترنا عمر الشباب والنضوج والفتوة سواء للزوج أو الزوجة . .

• عمر الزوجة .

فبالنسبة للزوجة : يكون أفضل الأعمار ما بين 18 إلى 35 سنة فإذا كانت أقل من ذلك فإنها لم تكتمل بعد تكوينياً ؛ سواء جسمانياً (جسديا)، أو نفسياً حتى تكون مؤهلة لخوض هذه التجربة المثيرة . . . تجربة (أو مسئولية) حمل طفل جنيناً وتربيته وتكوينه وتهيئته وهو مازال فى هذا الرحم الصغير . . فهذا المخلوق الصغير الضعيف يتأثر إلى أبعد الحدود بما تتأثر به أمه سواء كانت مؤثرات داخلية أو خارجية ، وفاقد الشىء لا يعطيه .

• الجنين وحالة الأم النفسية .

فالجنين الصغير يتأثر بأى عرض أو مرض يصيب الأم إلى حد كبير ، حتى الحالة النفسية والمزاجية للأم يتأثر بها الجنين إلى حد بعيد مما قد يودى بحياته ، وكم رأينا حالات كثيرة من الإجهاض نتيجة لتعرض الأم لصدمة نفسية أو عصبية شديدة .

• الحمل فى السن المبكرة.

وكذلك إذا كان جسم الأم لم يكتمل نضوجه بعد فليس من الطبيعى أن يتكون الجنين داخلها فى صورة طبيعية، وأقصى صور تأثر الجنين فى حمل الأم الطفلة ذات الستة عشر أو السبعة عشر ربيعاً تكمن الخطورة فى إنجاب مواليد ذات أوزان قليلة وأجسام ضعيفة ومناعة قليلة تظهر فى قلة نموهم فيما بعد وضعف أجسامهم وسرعة تعرضهم للأمراض وتكرار مرضهم بين الحين والآخر وصعوبات كثيرة فى التغذية سواء عجز المولود عن الانتفاع بالرضاعة الطبيعية من ثدى الأم أو ندرة الحليب فى ثدى الأم نتيجة لفقر جسمها على تكوين الحليب الصحى الغنى والمغنى لوليدها عن غيره.. ناهيك عن الأمراض والتشوهات المحتمله نتيجة ضعف العناصر الضرورية فى جسم الأم، كعنصر الكالسيوم الذى يؤدى بالوليد إلى التعرض للين العظام أوالكساح أو وهن العظام وهشاشته وسرعه التعرض للإصابات والكسور وتأخر التسنين والمشى، ونقص عنصر الحديد الذى يؤدى إلى فقر الدم (الأنيميا) الذى يعرض المولود إلى الكثير من المتاعب والأمراض والالتهابات وفقدان الشهية ونحول الجسم، وهزاله. وكذلك من الضرورى معرفة أن هناك أمراضاً تزداد فرصة حدوثها عند حدوث الحمل فى سن مبكرة كأمراض ضغط الدم المصاحب للحمل وتسمم الحمل.

• الحمل فى السن المتأخرة .

أما إذا حملت الأم فى سن متأخرة عن 35 سنة ، فهى عرضة أكثر من غيرها لكثير من الأمراض كارتفاع ضغط الدم أو ظهور مرض السكرى وهى عرضة أيضا لأن يستمر المرض معها بعد الولادة . ناهيك عن الآثار السلبية التى يتعرض لها الجنين من هذه الأمراض وغيرها بالإضافة إلى ضعف المشيمة التى هى رباط الحياة للجنين عبر رحم أمه حيث يصيبها الوهن والعَجْز والعَجَزْ أيضا ، مما يتسبب فى ولادة أجنة ضعيفة وصغيرة الحجمَ وقليلة الوزن أو أطفالاً ناقصى النمو أو الطفل الخديج (المبتسر) .

• عمر الزوج .

أما بالنسبة للزوج ، فالأمر أكثر يسراً حيث أن المنوط به .

أولاً: انتاج حيوانات منوية جيدة وقوية وكفء لإحداث حمل سليم خال من الأمراض والتشوهات .

والأمر الثانى : أن يكون الزَوْج قادراً نفسيـاً وجسـديًا وعقليـًا على التعامل مع (المولود الجديد) وزوجته الحامل ، بدءًا من اليوم الأول للحمل حتى الولادة وما بعد الولادة أيضًا ، وذلك يكون بدءًا من عمر العشرين حتى العقد الرابع من العمر .

* * * *

مسوغات الحمل ....

• الشروط الضرورية لحدوث الحمل .

المقصود من ذلك . . . الشروط والظروف التى يجب أن تتوفر لحدوث حمل سليم .

فما هى تلك الشروط ؟ وما هذه الظروف التى تهيىء لحمل سليم ؟

أما الشروط التى يجب توافرها فهى :

أولاً : جهاز خصوبة أنثوى بالغ سليم .

ثانيًا : جهاز خصوبة ذكرى بالغ سليم .

ناهيك عن خلو الزوجين من الأمراض الباطنة الأخرى والتى من شأنها أن تؤثر على الحمل بصورة مباشرة أو غيرمباشرة كالسكر وضغط الدم ، أو أمراض الغدد الصماء والصرع والأمراض النفسية .

أما الظروف التى تهيىء لحمل سليم فهى :

أولاً : خروج البويضة الأنثوية الناضجة بشكل صحى وسليم .

ثانيًا: خروج الحيوان المنوى الذكرى بشكل صحى وسليم .

ثالثًا : التقاء الحيوان المنوى بالبويضة صحيحين فى ظروف صحية سليمة خالية من المعوقات الطبيعية أو الصناعية داخل جهاز الخصوبة الأنثوى البالغ السليم وحدوث الإخصاب .

رابعاً : استقرار البويضة المخصبة داخل الرحم بشكل سليم، وظروف مواتية لاستمرار الحمل.

وإليك سيدتى كل ذلك بالتفصيل ولكن بإيجاز . . .

الجهاز التناسلى الخارجى لأنثى بالغة:

جهاز الخصوبة لأنثى بالغة .....

ويتكون باختصار من :

1- الأعضاء التناسلية الخارجية .

2-الجهاز التناسلى الداخلى.

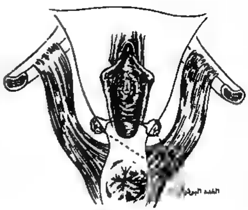
أما الأعضاء التناسلية الخارجية فوظيفتها الأساسية هى . .

« التمهيد لاستقبال الحيوانات المنوية داخل المهبل حتى يحدث الحمل» وهذا يتم بثلاث وسائل :

الأولى : هى الحماية : فانطباق الشفرين فوق الشفرين يحمى الأعضاء الداخلية والمهبل من وصول الميكروبات والعدوى إليها والتى من شأنها تغيير البيئة الطبيعية المناسبة والضرورية لحدوث الحمل.

الثانية : هى الاستثاره : وهى تتم غالبا عن طريق (البظر) - وهو ذلك العضو الصغير الموجود تحت عظام العانة بقليل وفى أعلى الشفرين.

ثالثا : الإزلاج (**أقصد تسهيل الايلاج**) وهو إدخال العضو الذكرى إلى المهبل للإمناء ومن ثم الإخصاب فالحمل. وذلك يتأتى عن طريق غدتين صغيرتين تحت الشفرين الكبيرين تفتحان بجانبى المهبل ، تفرزان – عند الاستثارة – مادة مائعة لزجة تسهل الإيلاج .



الغدد الدهليزية (البرثولينية)

وهذا رسم تخطيطى مبسط للأعضاء التناسلية الخارجية لأنثى بالغة :

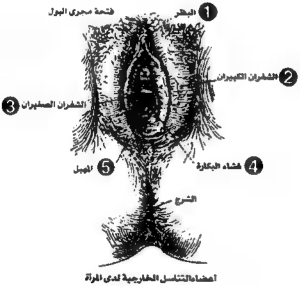
1- البظر

2- الشفر الكبير

3- الشفر الصغير

4- غشاء البكارة

5- فتحة المهبل



أعضاء التناسل الخارجية لدى المرأة

• **أما الجهاز التناسلى الداخلى للأنثى البالغة .**

فوظائفه عديدة:

أولاً : استقبال الحيوانات المنوية من العضو الذكرى ويتم هذا فى المهبل ، حيث يحتفظ بها لفترة من الزمن لتزداد فرصة الإخصاب .

ثانيا: التبويض : وهو إفراز المبيض للبويضة الكاملة الناضجة الصالحة للإخصاب

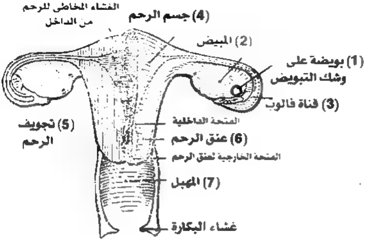
ملحوظة: يتم حدوث الإخصاب بين أقوى الحيوانات المنوية والبويضة فى الثلث الأخير من القناة الرحمية (**قناة فالوب**)، فى غضون ساعات قليلة بعد حدوث التبويض.

ثالثا: النقل : فبعد الرحلة الطويلة التى تقوم بها الحيوانات المنوية من المهبل عبر عنق الرحم إلى تجويف الرحم فقناة فالوب حيث يتم إخصاب البويضة الناضجة تقوم قناة فالوب بنقل هذه البويضة المخصبة عائدة إلى تجويف الرحم حيث يستقر الحمل.

ملحوظة: خلال رحلة البويضة المخصبة خلال قناة فالوب باتجاه الرحم تقوم بعدة انقاسمات داخلية سريعة تصبح بعدها عدة ملايين من الخلايا باستقرارها فى الرحم . ويستغرق هذا حوالى الأسبوع.

رابعا: الاحتفاظ بالجنين: ويتم هذا فى الرحم ، حيث تتعلق البويضة المخصبة والمنقسمة بجدار الرحم وتحفر لنفسها خندقا لتستقر فيه وهذه هى العلقة لتستمر بعد ذلك لمدة (36) أسبوعًا آخر حتى موعد الولادة.

-وهذا رسم تخطيطى مبسط للجهاز التناسلى الداخلى لأنثى بالغة سليمة:-



1- بويضة على وشك التبويض
2- المبيض
3- قناة فالوب
4- جسم الرحم

الجهاز الداخلى التناسلى للأنثى

5- تجويف الرحم 6- عنق الرحم 7- المهبل

جهاز الخصوبة الذكرى ووظائفه:

* أما جهاز الخصوبة الذكرى البالغ السليم فيتكون من :-
1- الخصيتان 2- الحبل المنوى 3- البروستاتا
4-الحوصلتان المنويتان 5- القضيب

أما الخصيتان فوظيفتهما تصنيع الحيوانات المنوية ، والحبل المنوى ينقلها إلى الحوصلة المنوية التى تعمل كمستودع لتخزينها لحين خروجها عند القذف المنوى.

أما غدة البروستاتا فهى تمد السائل المنوى بالإفراز اللازم لتغذية هذه الحيوانات المنوية واستمرارها على قيد الحياة لمدة تصل إلى (48) ساعة خارج الجسم .

أما القضيب فهو الآلة التى تنقل هذه النطفة المنوية إلى المهبل خلال اللقاء الزوجى .

أما الظروف التى تمهد لحدوث حمل سليم. . . .

- **إخراج البويضة الناضجة .**

فأولها : خروج البويضة الناضجة من المبيض بشكل صحى وسليم أى بلاعوائق تمنع مرور هذه البويضة إلى الأنبوب الرحمى حيث تخصب .

- **الحيوانات المنوية فى طريقها إلى البويضة.**

وثانيها : خروج الحيوانات المنوية الناضجة الصحيحة القوية من القضيب إلى المهبل حيث تجد الوسط الملائم لحياتها ومن ثم مرورها صاعداً عبر عنق الرحم إلى تجويف الرحم ثم الأنبوب الرحمى فى طريق خال من العوائق أو الأعداء الطبيعيين لتخصيب البويضة .

- **التخصيب المنوى للبويضة.**

وثالثها : وصول الحيوانات المنوية الناضجة والصحيحة إلى البويضة الناضجة الصحيحة بأعداد وفيرة تضمن تخصيبها .

فى الثلث الأخير من الأنبوب الرحمى وهذا يتطلب عدم وجود أى عوائق سواء صناعية أو طبيعية فى طريق هذه الرحلة .

• استقرار الحمل ونمو الجنين .

ورابعها : استقرار البويضة المخصبة داخل الرحم واستمرارها فى الانقسام والنمو وتكوين الجنين ونموه حتى موعد الولادة ، وهذا يتطلب رحم بالغ سليم ، بلا تشوهات أو أورام ودعم هرمونى مناسب وكاف لاستقرار هذا الحمل ، وكذلك عدم وجود عوائق طبيعية أو صناعية سواء داخل الرحم أو خارجه تعوق نمو الجنين أو الرحم .

معوقات الحمل بالنسبة للزوج..

(معوقات فى طريق حدوث الحمل فقط)

(تشريحية)

- انسدادات فى طريق الحيوان المنوى
- تشوهات
  - داخلية
  - خارجية

(وظيفية)

(العجز الوظيفى)

- سرعة القذف
- العنة
- ضعف المنويات أو قله عددها
- ضعف خصوبة السائل المنوى

عند الحديث عن معوقات الحمل فإننا نعنى إما (أ) معوقات حدوث الحمل أو (ب) معوقات استمراره .

(أ) أما معوقات حدوثه : . . . فيمكن استنتاجها مما ذكرناه عند الحديث عن مسوغات الحمل . . .

فمثلاً بالنسبة للزوج : فكلها تقريباً معوقات لحدوث الحمل ؛ لا استمراره وهى نوعان- فهناك معوقات تكوينية (تشريحية) . - وأخرى معوقات وظيفية .

والمعوقات التكوينية (التشريحية) قد تكون فى وجود انسدادات فى مجرى الحيوانات المنوية الطبيعى كالحبل المنوى أو وجود تشوهات فى الجهاز التناسلى الذكرى وهى نوعان أيضا فقد تكون تشوهات داخلية أو خارجية .

ومن التشوهات الخارجية نجد تشوهات القضيب المتعددة كالفتحة السفلية والإعوجاج الشديد وخلافه ، وضمور الخصيتين وكذلك هناك الأمراض التى تقلل من فرصة الخصوبة الذكرية ، منها الأمراض النفسية وأخرى العضوية .

وأمثلة الأمراض العضوية . . دوالى الخصية ، والتهاب البروستاتا الشديد، والسيلان والزهرى وبالمناسبة فإن معظم هذه الأمراض والتشوهات قابلة للعلاج وخصوصاً إذا تم تشخيصها فى الوقت المبكر المناسب .

وقد يكون العجز وظيفياً ، مثل حالات القذف المبكر (سرعة القذف) ، أو العنة (وهى عدم القدرة على الانتصاب) وذلك قد يكون خلل وظيفي للمنى (كقلة العدد النسبى للحيوانات المنوية/ أوضعفها/ أو موتها بسرعةالقذف/ أو فقدها القدرة على الحركة/ أو ارتفاع نسبة التشوهات بها عن المعدل الطبيعى / أو اللزوجة الزائدة بالمنى / أو وجود نسبة عالية من الصديد/ . . . وخلاف ذلك من الأسباب التى يمكن الاستدلال عليها وعلاجها بعد تحليل بسيط للسائل المنوى للزوج) وهناك الحالات النادرة التى ينعدم فيها وجود الحيوانات المنوية إطلاقاً ومع ذلك فقد سجل العلاج فيها نتائج مرضية وخصوصاً فى مجال أطفال الأنابيب والحقن المجهرى بعد إنماء المنويات خارج الجسم لفترة معينه .

مُعرقات الحمل بالنسبة للزوجة

خلل تشريحى

- خلقيا بالأعضاء الداخلية
- محدثا بالأعضاء الخارجية

مثل:- الضمور الالتصاقات الحواجز الطبيعية وغيرها

خلل نفسى

مثل: حالات البرود الجنسى ، والعزوف الجنسى

خلل عضوى

كالالتهابات التى تصيب أعضاء الجهاز التناسلى الداخلية أو الخارجية،كالالتهاب المزمن لعنق الرحم - الدرن - السيلان- الزهرى والالتهابات الفيروسية ، والكلاميديا .

خلل وظيفى

- فى المبيضين أو فى الغدد العليا (النخامين)
- انعكاس الخلايا الهدبية بالأنابيب الرحمية
- إفرازات معادية للسائل المنوى وغيرها مثل
- تكيس المبيض
- عدم انتظام الدورة الشهرية

أما المعوقات التى قد تصيب الجهاز التناسلى للأنثى فيمكن أن نوجزها فى أربع

أ- خلل تكوينى (تشريحى) .

ب- خلل نفسى ج- خلل عضوى

د - خلل وظيفى

الخلل التكوينى فى الأنثى :

أما الخلل التكوينى (التشريحى) فقد يكون فى الأعضاء التناسلية الخارجية أو الداخلية ، وقد يكون خلقياً أو محدثاً .

فالأعضاء الخارجية قد تكون ضامرة أو طفولية وقد تكون هناك التصاقات خلقية تمنع الإيلاج وقد يكون غشاء البكارة كاملاً (مغلقاً) .

وكذلك الأعضاء الداخلية فقد نجد ضموراً بالرحم أو رحماً طفولياً أو نجد انسداداً بالأنابيب الرحمية أو عيبًا خلقيًا بها ، أو ضموراً بالمبيضين أو تليفهما أو ظهور أوراماً ليفية بالرحم . . . . وخلافه

الخلل النفسى :

أما البرود الجنسى: فله دور نسبى فى مسألة الإعاقة فحالات البرود الجنسى قد تحمل ولكن بمعدل خصوبة أقل من الطبيعى .

أما الخلل العضوى :

الخلل العضوى الأنثوى : فقد يتمثل فى كثير من الالتهابات فى الجهاز التناسلى كالمهبل وعنق الرحم والرحم والأنابيب الرحمية أوالمبيضين وأحيانًا تكون الإعاقة بسبب وجود التصاقات شديدة داخل الرحم أو خارجه حول الأنابيب

الرحمية أو تغطى المبيضين مما يعيق حركة البويضة الطبيعية أوالحيوان المنوى أو تعيق حدوث الإخصاب ذاته، ومن الأمراض الشهيرة لذلك أيضاً السيلان والزهرى والدرن والأمراض الفيروسية والكلاميديا .

الخلل الوظيفى الأنثوى:

وقد يكون الخلل وظيفيًا . . كوجود إفرازات معادية للمنى فتقتل الحيوانات المنوية فى المهبل وكذلك إفرازات عنق الرحم المخاطية قد تكون معادية وتمنع مرورهذه الحيوانات عبرها .

وأيضاً قد نجد حركة الخلايا الهدبية منعكسة فى الأنابيب الرحمية مما يمنع وصول الحيوانات المنوية بطريقة سليمة والتقائها بالبويضة .

ومن الأسباب الشهيرة أيضاً وظيفيا : اختلال وظائف المبيضين، وعدم حدوث التبويض بشكل منتظم وسليم أو تكيس المبيضين أو فشلهما وظيفياً . ولكل منها أعراضها المرضية ومظاهرها.

(ب) عوائق إستمرار الحمل :

وهناك أيضًا الكثير من الحالات والأمراض التى لا تعوق حدوث الحمل ولكن تعوق استمراره مما قد يسبب الأجهاض أو الولادة المبتسرة كالتهابات الجهاز التناسلى ، والإختلال

الهرمونى المثبت للحمل ، بعض العدوى الميكروبية الجنسية ، والإصابة ببعض طفيليات الدم مثل التوكسوبلازما أو بعض الفيروسات مثل الحصبة الألمانية ، وكذلك وجود بعض الأورام أو العيوب الخلقية التى تعوق نمو الجنين داخل الرحم أو نمو الرحم ذاته أو عيوب خلقية تعوق الاحتفاظ بالحمل كاتساع عنق الرحم الخلقى . . . .

موانع الحمل:

وعندما تكون إعاقة الحمل إرادية فإننا نطلق عليها « **موانع الحمل** » وهى إما دائمة أو وقتية .

والدائمة لا تكون إلا باستشارة طبية وبضرورة لازمة كربط الأنابيب الرحمية أو استئصال الرحم .

والمؤقتة لها صور كثيرة كاستعمال الحبوب اليومية أو الوقتية أو بتركيب لولب رحمى أو باستعمال الكريمات أو الموانع الموضعية القاتلة للمنويات أو بالحقن الهرمونى أو بزرع كبسولات تحت الجلد . . . . . . وخلاف ذلك .

اغتربوا لا تضووا..

زواج الأقارب ....!؟

ولماذا قال الرسول ﷺ : « اغتربوا . . . لا تضووا » ؟

إن زواج الأقارب من شأنه أن يورث الصفات الضعيفة دون القوية فى الأجيال، وذلك عكس زواج الأغراب الذى ينتقى الصفات الوراثية القوية فى كلا الزوجين ويورثها فى الجيل الجديد ويهمِّش إلى حد كبير الصفات الضعيفة فلا يظهرها ومن ثم سوف تختفى نهائياً إذا اتبعت القاعدة جيلاً بعد جيل.

ولهذا قال الرسول - ﷺ - « اغتربوا ....لا تضووا» أى لا تضعفوا ، صدق رسول الله - ﷺ - .

التمهيد للحمل.

وهل الحمل يحتاج لتمهيد ؟ وكيف ؟

نعم فالحمل شيء جليل ورحلته طويلة تمتد 280 يوماً فلا أقل أن نعد له العدة ونتهيأ له بدنيًا ونفسيًا ، واجتماعيًا ، وأسريًا ، وبيئيًا . . . . . .

ضرورة الإعداد الجيد للحمل

إننا نسهر الليلة والليلتان للإعداد للسفر فى رحلة قصيرة للتنزه أو للمصيف أو ما شابه ذلك فما بالك برحلة تكوينية أنت فيها عزيزتى حواء المركبة ، والرحلة طويلة . . وشاقة . . . ، وموهنة . . . ألا يستحق ذلك الإعداد الجيد المدروس والمنظم .

أما الهدف من ذلك فمعروف بديهيًا وهو استقبال المولود الجديد فى أحسن الظروف النفسية والبدنية والاجتماعية والبيئية والأسرية حتى يأتى قويًا سليمًا ويكون عنصرًا قويًا للأسرة والمجتمع والوطن لا معاقًا ولا معقدًا ولا ضعيفًا ، يكلف الأسرة والمجتمع فوق طاقتها وبدلاً من أن يدعمها بقوته فإنه يوهنها بضعفه .

إعداد الأسرة:

والإعداد لذلك لا يكون فقط للزوجة ولكن أيضًا للزوج وللأولاد ، أى لجميع أفراد الأسرة ، وبالتالى فهذا دور كل أفراد الأسرة ، كل منهم تجاه الآخر وتجاه نفسه وتجاه الأسرة بكاملها .

التمهيد النفسى الأسرى للحمل:

فالتمهيد النفسى لحدوث الحمل شيء ضرورى جداً سواء للزوجة أو للزوج حتى يتهيأ نفسيًا لقبول عضو جديد بالأسرة بأعبائه الجديدة ومشاكله الجديدة وكذلك للتمهيد مع إخوته - إن وجدت - حتى لا يسبب صدمة لهم حيث أنه سوف يشاركهم حياتهم أى سوف يقتسم معهم أشياءهم كحجرتهم أو منزلهم أو حب الأبوين وهذا معنى مشاركته لهم فهويقتسم معهم تقريبا كل شيء ولهذا فلا بد من الإعداد النفسى الجيد والحاذق وخصوصا مع الإخوة أو الأخوات ولا مانع من استشارة أخصائى نفسى للوصول إلى أمثل الطرق لذلك.

التمهيد البدنى للحمل:

وكذلك الإعداد البدنى وخصوصًا للزوجة التى ستتحمل معظم العبء البدنى إن لم يكن كله ولهذا لا بد من الاطمئنان على سلامتها صحياً وبدنيا وذلك باستشارة طبية قبل الحمل لمعرفة عناصر القوة والضعف بالجسم وتعويض الجسم ما فقده من عناصر هامة للحفاظ على الجسم وكذلك للحفاظ على الحمل من مخاطره. ولا يفوتنا هنا التأهيل العضلى للجسم وخاصة عضلات الظهر والبطن والرجلين والقدمين لتحملها العبء كله خلال الحمل.

التمهيد الاجتماعى والبيئى للحمل:

أما التمهيد الاجتماعى والبيئى والأسرى فهام جداً قبل استقبال الحمل الجديد ومن ثم الطفل الجديد وذلك لتحمل أعباء ذلك والاستعداد للامتثال لنصائح الطبيب من مراجعات دورية وفحوصات وعلاجات وتدريبات وأيضًا حتى يأتى هذا العضو المنتظر فى بيئة صحية نقية خالية من المؤثرات السلبية عليه فى صحته وعقله ونشاطه.

فالزوج المدخن أو الزوجة المدخنه لا تضر نفسها فقط ولكن يَعُمُّ الضرر على الجميع وكذلك أى عضو فى الأسرة عندما يسلك مسلكاً غير طبيعى أو غير سوى فإنه يسىء إلى الجميع ويضر بهم سواء صحيًا أو ماديًا مما يؤثر بشكل واضح على العضو الجديد وكل أعضاء الأسرة.

على أعتاب حمل جديد

تهيئة المنزل للحمل..

من الضرورى إعداد ما يلزم للمولود الجديد (وخاصة المولود الأول) من مهد ، وفرش خاص مريح له ، وملابس ، ولعب ، وحجرة خاصة له، إن أمكن وإضاءة خاصة مريحة له وما شابه ذلك.

تهيئة الأسرة للحمل.....

وأحسن ما يتم ذلك بمشاركة أعضائها جميعاً فى إعداد مهده، وحجرته، وفرشه ، وملابسه، ولعبه، وغير ذلك مما يلزم المولود حتى بقراءة القصص القصيرة ، وقصص الأطفال لسردها عليه وحكيها له فيما بعد وهذا أفضل ما يوطد بين علاقات أفراد الأسرة وخصوصاً الإخوة والأخوات فيما بينهم.

ومن الضرورى أن يقوم الأب أو الأم بالتقريب بين الأبناء بطرقهم الخاصة وإعلامهم أن هذا المولود القريب لن يفقدهم أى شيء لديهم بل إنه يحبهم ويعرفهم وسوف يجلب لهم خيراً كثيرا معه يتمتعون به معه وهكذا.

تهيئة جسم الزوجة للحمل الجديد.

إن أول ما يجب أن نلفت نظر الزوجة إليه عندما تفكر فى حمل جديد أو حتى فى الحمل الأول أنه : هل جسمك مستعد لذلك. . . ؟

يجب أن تهيىء الزوجة جسمها لهذا العبء القريب ، فالزوجة النحيلة يجب أن تهتم بوجباتها الثلاث ونوعيات الطعام فيها ، حيث لابد أن تكون وجباتها متكامله ومتنوعه وتهتم بالطعام الطازج يومياً ، خاصة الخضروات الطازجة والفواكه الموسمية الطازجة .

بالإضافة إلى ممارسة بعض التمرينات الرياضية الخفيفة والمنشطة للجسم وللدورة الدموية .

• الوزن المثالى للمرأة.

كما يجب عليها أن تهتم بوزن الجسم المثالى لها وذلك حسب طولها طبقاًللجدول التالى ، . وذلك حتى يستطيع جسمها أن يؤدى مهامه الجديدة على أكفأ وجه وفى نفس الوقت حتى لا يترك الحمل آثاراً جانبيه عليه ومن ناحية أخرى حتى لا يتأثر الجنين فى رحمها بعجزها البدنى الذى لا يستطيع مواكبة أعباء الحمل ومتطلبات الجنين الذى بداخلها .

الطول (سم)	متوسط الوزن (كجم)
145	2 ± 46
150	2 ± 49
155	2 ± 53
160	2.5 ± 56
165	2.5 ± 60
170	2.5 ± 64
175	3 ± 67
180	3 ± 71
185	3.5 ±75
190	3.5 ± 79.5
195	4 ± 84.5
200	4.5 ± 87

القياسات خاصة بالنساء فقط

ملحوظة : الاختلاف عن الوزن المثالى فى حدود (±) كجم يكون مقبولاً .

• ترميم الجسم

ومن ناحية أخرى يجب على الزوجة العمل على (ترميم جسمها) بمعنى سد العجز فيه بغض النظر عن سببه فالمرأة النحيلةيجب أن تهتم بوجباتها ونوعيات الطعام وكميته كما ذكرنا بالإضافة إلى بنيانها العضلى . والمرأة البدينة ، يجب أن تصل بجسمها إلى حدود الوزن الطبيعى ، حتى لا يتحمل جسمها فوق طاقته خلال الحمل وبالتالى سوف يساعدها ذلك على حمل يسير بدون مشاكل أو متاعب .

• فقر الدم

والمرأة التى تعانى من فقر الدم (الأنيميا) يجب أن تعالج ذلك مع طبيبها بعلاج السبب مع المقويات المعتادة مثل الحديد وحمض الفوليك .

• مشاكل الأسنان

والمرأة التى تعانى من آلام الأسنان أو تسويسها أو هشاشتها يجب أن تعالجها بسرعة قبل الحمل لأن هذه المتاعب سوف تتكرر عليها بسرعة وبشكل متكرر إذا تركتها دون علاج أو متابعة .

• مشاكل الجهاز الهضمى:

وكذلك المرأة التى تعانى من متاعب الجهاز الهضمى بدءاً من مشاكل المعدة(كحرقان فم المعدة- الحموضة - أو التهاب جدار

المعدة- أو تقلصاتها أو قرحة المعدة) مروراً بمشاكل الإثنى عشر والأمعاء فالقولون، ومن سوء الهضم والقرحة والانتفاخ . والالتهابات وخلاف ذلك ، كل هذا يجب أن يتم مباشرته وعلاجه من الطبيب المختص حتى لا تزداد هذه المتاعب مع الحمل وحتى لا يتأثر الجنين بهذه المشاكل أو بمشاكل ناتجة عن الأدوية التى سوف تتعاطاها الأم خلال فترةالحمل ، أو بمشاكل ناتجة عن سوء تغذية الأم أو ضعف استفادتها من الغذاء ، مثل هذه المشاكل التى قد تؤدى إلى ضعف بنية الجنين، أو ضعف قوة مناعته، أو قلة وزنه عندالولادة أو قد تؤدى إلى ولادة مبكرة (مبتسرة) للجنين ، مما قد يودى بحياة الجنين قبل الولادة أو بعدها.

الأم المرضع:

أما الأم المرضع فيجب أن تأخذ فترة راحة كافيه قبل أن تفكر فى الحمل الجديد ، على الأقل لمدة سته أشهر بعد فطام طفلها حتى يستعيد جسمها ما فقده خلال فترة الحمل السابق والرضاعة التى تبعته وخصوصًا من عناصر الكالسيوم ، والفسفور . والحديد.

وإليك سيدتى نماذج للأطعمة التكميلية والتعويضية، المغذية لإعداد جسمك للحمل الجديد.

نماذج الأطعمة التعويضية والتكميلية المغذية للمرأة فى فترة الإعداد.

* أطعمة غنية بالحديد :- ويتربع على عرشها ؛ الحمص الأخضر (الملانة) ثم قرع العسل. والفول الأخضر ، والجبن، والطحال ، والكبد، والعسل الأسود، والباذنجان والتفاح والقراصيا، والفواكة الجافة والرمان والخضروات الطازجة وغيرها

* أطعمة غنية بالكالسيوم والفوسفور :- اللبن ومنتجاته ، والموالح والفراولة والكمثرى واللحم والموز والبلح والسودانى والبيض والسمك

* أطعمة غنية بالفيتامينات والمعادن :- مثل خميرة البيرة والقمح والعسل الأسود وعسل النحل ، وجميع الخضروات والفواكه الطازجة .

* أطعمة غنية بالطاقة :- مثل النشويات والسكريات والدهون التى تمد الجسم بما يحتاجه من طاقة

* أطعمة غنية باليود :- مثل طعام البحر (السمك - المحار - الجمبرى - الكابوريا) وفى الفجل والجزر ، والطماطم ، والسبانخ والبيض .

ويا حبذا لو اكتمل جمال الهيئة والرشاقة مع النشاط والصحة الجيدة بإدماج بعض التمرينات الرياضية البسيطة وسهلة الأداء بصفة تدريجية ومنظمة مع النظام الغذائى الجيد وخصوصاً فى فترة إعداد جسمك لاستقبال حمل جديد .

ويمكنك سيدتى الرجوع إلى الجزء الثانى من سلسلتنا (دليل المرأة الطبى - فى الحمل والولادة ورعاية المولود- كيف تحافظين على جمالك أثناء فترة الحمل) . للتعرف على هذه التدريبات - التمرينات وحركات التدليك المختلفة والتى تفيد كل عضلات الجسم ؛ فبعضها علاجى وبعضها تقويمى .

• الحمل الكاذب :

الحمل النفسى (الوهمى)...

هو حالة مرضية معروفة بالحمل الكاذب ومقدماته أن المرأة لا تنفك تبحث عن حمل ريثما يتسنى لها أو يبزغ لها أمل فى ذلك ، وتحت هذا الضغط الشديد فإن العقل الباطن يهيىء لها ذلك ، فى حين لا يرفض العقل الواعى بل يتعايش معه كأنه الحقيقة .

ويمر اليوم بعد اليوم والأسبوع تلو الآخر والشهر يعقب الشهر ، وقد لاينكشف الستر إلا مع حدوث آلام الولادة . ! !

نعم آلام الولادة ، فهى حامل من وجهة نظرها وفوق ذلك فى شهرها الأخير وقد قارب على الانتهاء وحان موعد الولادة . . . .

وهنا تقع المفاجأة . . (أو الكارثة بالنسبة لها)، فهى كارثة حقا ولهذا يجب على من يقوم بالأمر سواء من أهلها أو من طبيبها ، أن يتعامل مع هذا الموقف بحنكة وصبر وسعة صدر وروية كى يتفادى صدمة قد تكون مدمرة بالنسبة لها نفسيًا واجتماعياً مما يترك فى صدرها أبلغ الأثر ولمدة غير منظورة من الزمن .

• العمل...... والحمل.

هل للعمل تأثير على الحمل ....؟!

أحيانًا نعم . . . . وأحيانًا لا . . . . كيف ؟

قد يكون للعمل تأثير على إمكانية حدوث الحمل ، وقد يكون له تأثير على إمكانية استمراره ، وقد يكون له تأثير على سلامته أو اضطرابه أو تهديده كما أنه قد يكون له تأثير على صحة الجنين أو اعتلاله ، سلامته أو تشوهه ، مع الأخذ فى الاعتبار أن هذا الأثر قد يكون سلبًا عليه أو إيجابًا لصالحه . . . ولكن كيف !؟

هناك آثار إيجابية للعمل وأخرى سلبية على الحمل ، لنبدأ أولاً بالآثار الإيجابية . . . . .

• الآثار الإيجابية للعمل :

فالمرأة العاملة غالبًا ما تكون أكثر حيوية ونشاطاً عن غيرها وهذه الحيوية والنشاط ينعكسان بصورة مباشرة على الدورة الدموية للأم والجنين معا مما يحسن أداء أجهزتها الحيوية وكذلك نشاط وأجهزة الجنين وحيويته. وهذا يصح إذا كان العمل الذى تقوم به الأم عملاً مناسباً لها ولطبيعتها وقادرة عليه دون مشقة أو عناء ودون إجهاد أو تعب فلا تصل درجة مشقة العمل إلى إجهاد الجسم لدرجة تقعدها عن العمل مثلاً ، ولفترات معقولة من الزمن .

الأوضاع الخاطئة للعمل : الانحناء - الوقوف - الأوزان - الدرَج - السهر

أويكون عناؤها فى القيام بهذا العمل يؤدى بها إلى تكرار أوضاع تضر بجسمها وتحمله فوق طاقته كأوضاع الانحناء المتكرر ، للأمام أو للجانبين ، مما يزيد العبء على عضلات الظهر والساقين والجانبين ويزيد آلام الظهر والرجلين ، أو الوقوف لفترات طويلة مما يضر بالقدمين والساقين ويسبب إجهادهما وقد يؤدى أو يزيد من حدة دوالى الساقين أو تورم القدمين .

وقد يكون العمل من النوع العضلى ، مما يستدعى حمل أوزان ثقيلة مما يجهد الجسم ويضر بالساقين وقد يؤدى إلى تهديد الحمل ذاته وخصوصاً فى الأشهر الثلاثة الأولى .

أو ذلك العمل الذى يستدعى تكرار الصعود والهبوط عبر الدرَج الكثير مما يؤثر على عضلات الظهر والساقين ويزيد آلامهما وخصوصاً فى الأشهر الأخيرة للحمل .

أو العمل الذى يؤدى إلى الجلوس لفترات كبيرة لا يتخللها فترات من الراحة أو السير أو الاسترخاء أو العمل الذى يتطلب السهر لأوقات متأخرة من الليل ولفترات طويلة مما يعرض الجسم لإجهاد زائد ونوم مضطرب مما ينعكس على حالة الجنين أيضًا كاضطراب وقلق وإجهاد له .

• علاج هذه الأوضاع أو تفاديها

ولعلاج هذه الأوضاع الخاطئة التى تضر بالأم الحامل والجنين معاً فإن أحسن وأفضل طريقة لعلاجها ، هى الوقاية منها أولاً .

أى ينبغى على الحامل أن تتفادى مثل هذه الأوضاع والحالات المضرة . وإن كان لابد منها لأداء العمل فينبغى الإقلال منها إلى أقصى حد لايضر بها أو بجسمها يؤدى بها إلى الإجهاد .

وإن كان لابد من ذلك أيضاً فينبغى لها أن تتخذ لنفسها أوقاتاً للراحة تستقطعها من العمل ليستعيد جسمها راحته وقوته ونشاطه .

• الأوضاع الثابتة .. مضرة

كذلك عليها أن تغير من الأوضاع الثابتة التى تكون عليها خلال فترات العمل . فالمرأة المكتبية مثلاً ينبغى لها أن تنهض من مكتبها وكرسيها لتتجول بين الحين والآخر ولو فى نفس المكتب ولمدة لاتقل عن 5 - 7 دقائق كل نصف ساعة أو 10 - 15 دقيقة كل ساعة .

• الراحة بين الحين والآخر

أو تأخذ قسطاً من الراحة بين الحين والآخر بالاستلقاء على

الظهر ورفع القدمين عن مستوى الجسم قليلاً . وتدليك الساقين وخصوصاً (عضلات السمانة) كما ينبغى لها ألا تتخذ الأوضاع الخاطئة جسمانيًا لأن الحامل تتأثر أكثر من غيرها بهذه الأوضاع كالانحناء بالظهر للأمام وللجانبين مثلا .

• الأوضاع الصحية - جسم سليم

بل ينبغى عليها أن تهبط بجسمها كله بثنى الساقين ، والالتفات بجسمها كله لأحد الجانبين وليس بالجذع فقط ، كما يجب ألا يزيد متوسط الأوزان التى تحملها المرأة الحامل السليمة عن (3 - 4) كيلو جرامات وتكون موزعة أيضاً على الذراعين فى المرة الواحدة .

• صعود الدرج :

وألا تصعد بها درجاً عالياً جداً لأن هذا يزيد من عبء هذه الأوزان على جسمها عشرة أضعاف الوزن الحقيقى على الأقل .

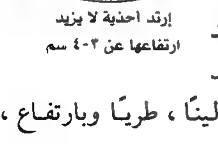
وإذا صعدت الحامل درجاً عالياً ، يجب أن تكون خالية من أية أحمال وأن يكون ذلك ببطء وروية وألا يتكرر ذلك مراراً فى اليوم الواحد ، وأن يكون وضع الجسم قائماً ، متزناً ، غير مائل للأمام أو للخلف أو لأحد الجانبين مستنداً إلى جدار السلم مثلاً

• جلوس الحامل وكرسيها

وعند الجلوس يجب أن يكون الظهر مستنداً إلى الخلف

وتوضع وسادة صغيرة خلف أسفل الظهر لتحمى التقوس الطبيعى للظهر وأن يكون الكرسى لينا قليلاً وألا يقل ارتفاعة عن الأرض عن 40 سم وألا يزيد عن 50 سم ، تبعاً لطول الحامل حتى تحافظ أثناء جلستها على تعامد الساق مع الفخذ ، والفخذ مع الجذع على الدوام وحبذا لو كان له مسندين للذراعين ويمكن حساب ارتفاع الكرسى المناسب لها بقياس المسافة من الأرض حتى أسفل مفصل الركبة من الخلف (**متخذة فى الاعتبار طول كعب الحذاء أيضا**) .

• حذاء الحامل وسلامة القدم .


إرتد احذية لا يزيد ارتفاعها عن ٣-٤ سم

وكذلك المرأة الحامل يجب عليها أن تتخذ لنفسها حذاء خاصاً خلال فترات العمل بالذات حتى لاتؤذى قدميها وساقيها وتحافظ عليهما ضد الورم والدوالى وخلاف ذلك من شد العضلات وغير ذلك فيكون الحذاء ليناً ، طريًا وبارتفاع ، كعبه صغير

(4 - 3 سم) مريحًا فى لبسه (وقد يتغير المقاس خلال الأشهر الأخيرة) ، جيد التهوية ، وأن تضع به قليلا من البودرة قبل لبسه أو على قدميها وخصوصًا بين الأصابع .

وحبذا لو كانت هذه البودرة من النوع المقاوم للفطريات ، شرط أن تغسل قدميها جيداً قبل لبسه وتجففها جيداً أيضاً كى تحافظ على سلامتهما وخاصة خلال فترة الحمل .

ولا مانع أن تخلع الحذاء لتهوية القدمين بين الحين والآخر ما أمكنها لذلك سبيلاً مع بعض التدليك الخفيف لهما من المقدمة باتجاه الكعب .

• وضع الوقوف:

أما المرأة الحامل التى تضطر للوقوف لفترات طويلة فيجب عليها أيضاً أن تتخذ لنفسها فترات راحة بين الحين والآخر .

وأن تحاول التجوال ولو لخطوات قليلة بين الحين والآخر .

وإذا طالت فترة الوقوف عليها أن تحمل وزن جسمها على أحد القدمين مرة ، ومرة أخرى على القدم الآخر وهكذا بالتبادل بينهما وألا تصل بهما لدرجة التعب والإرهاق ، فتصبح قدميها غير قادرتين على حملها .

أما وضع الوقوف فيجب أن يكون قائماً معتدلاً رشيقاً غير مائل للخلف مطلقاً ، حتى يعتدل العمود الفقرى ولايتأثر بوزن البطن والرحم الزائدين .

• وجبات خفيفة طبيعية :

كما يجب على الحامل ألا تنسى أخذ وجبات سريعة خفيفة إذا طالت فترات العمل مثل كوب من الحليب مع التوست أو البقسماط أو البسكويت ومثل الفاكهة الطازجة أو الخضار الطازج أو عصير الطماطم الطازجة أوعصير الفاكهة الطازجة أيضاً أو كوب من الزبادى مثلا وماشابه ذلك من الأغذية الطبيعية سريعة الهضم الخفيفة على المعدة .

• العمل مفيد عموماً ...بشروط !!

والآن . . هل العمل مفيد للحمل أو يضره . . ؟

إذا أخذنا القضية على عمومها فنستطيع أن نقول أنه مفيد له، فى عمومه ، ما اتبعت القواعد الصحية لأدائه ، والاحتياطات الوقائية لتجنب أضراره .

وقد يكون من المناسب هنا ذكر بعض البيانات الإحصائية التى مآلها أن نسبة حدوث ما يدعى « بالحمل الكاذب » أقل كثيراً بين السيدات العاملات عنها بين غير العاملات وقد يكون مرجعه إلى انشغال السيدة العاملة بين التزامات عملها وواجباتها

المنزلية والزوجية ، والتفكير المنطقى والعملى والعقلى الذى ينأى بها عن مثل هذه الحالة من الوهم النفسى الشديد .

ولكن هل كل عمل مناسب للمرأة الحامل غير مضر لها أو لحملها أو لكليهما معاً ؟!

بالطبع . . . لا . . فهذا ليس شيئاً مطلقاً . . . فما هى إذن طبيعة العمل المضر بالحمل . . ؟!

• طبيعة العمل :

نعم . . . فالأهم هو طبيعة العمل وليس مسماه لأن ما ينعكس على المرأة سواء بالإيجاب أو السلب هو طبيعة هذا العمل ، ومناسبته للمرأة من عدمه ، وبالأخص مناسبته للمرأة الحامل .

• التأثير الجسمانى الضار :

فالعمل المضر للمرأة الحامل على وجه العموم هو ذلك العمل الذى يصيبها بالإجهاد البدنى (**العضلى**) سواء كان كلياً (**للجسم كله**) أو جزئياً (**لمجموعة محددة من العضلات**) أو بالإجهاد الذهنى وخصوصاً إذا كان ذلك متكرراً أو لمدة طويلة ، أو بالإجهاد العضوى أى لعضو معين من الجسم ، كالعين أو الأذن ، أو القدم وغيرها . . . ولا يخفى التأثير العضوى لهذه الأعمال على جسم الحامل .

• التأثير النفسى الضار:

وأيضاً العمل الذى يؤثر على الحالة النفسية للحامل تأثيراً ضاراً ، سواء كان ذلك ناتجاً عن طبيعة هذا العمل أو مقتضياته (كإدارته مثلا أو صعوبته ، أو شروطه ولوائحه ، أو زملاء العمل من رؤساء أو مرؤسين . . . أو غير ذلك) أو العمل الذى يزيد توتر المرأة فإنها تنعكس أيضاً على الجنين .

• التأثير البيئى الضار.

وكذلك العمل الذى يؤثر سلبيًا على البيئة، سواء بيئة العمل ذاتها ، أو البيئةعموماً لانخراطها بها بالضرورة - مثال ذلك الأعمال الذى تبعث الضوضاء والصخب ، والأعمال التى يكثر بها انبعاث المواد الكربونية والكبريتيه وأكاسيدها المضرة كمصانع الطوب والمحارق والمفاحم وغيرها ، وأيضا أماكن العمل الذى يكثر فيها التدخين أواستعمال المبيدات الحشرية والأيروسولات المختلفة وهذا من شأنه إضعاف نمو الجنين فضلاً عن أثره السيىء على صحة وسلامة المرأة الحامل .

• الإدمان والحمل:

ناهيك عن أماكن تعاطى الكحوليات فى البيئة التى تخالطها المرأة الحامل وما يمكن أن تؤدى إليه من الإدمان . . وتحدث النكبه الكبرى التى قد تشوه الجنين أو تجهضه .

• خطورة العدوى المهنية أو الخطر المهنى على الحمل :

ونختم مجموعة الأعمال المضرة بالمرأة الحامل (خاصة) بالأعمال الخطرة أو الحرجة - إن جاز التعبير - وهى التى تحمل معها خطورة المهنة على المرأة ذاتها أو على الحمل ذاته أو عليهما معاً. وهناك ما يسمى بالخطر المهنى أو العدوى المهنية.

والخطر المهنى هو ذلك الخطر الذى يمكن أن يحدث بسبب امتهان هذه المهنة أو نتيجة للعمل فى محيطها بمعنى أن يكون بسبب المهنة مباشرة أو بسبب يتعلق بها.

أما العدوى المهنية ، هى الضرر الذى قد يلحق بالمرأة أو بالحمل نتيجة خطر معين يتواجد بالضرورة أو على الأغلب فى مكان العمل.

والأمثلة على الأخطار التى تهدد المرأة الحامل بسبب المهنة كثيرة ، ولذلك قسمناها إلى عدة أقسام.

• أخطار المهن الطبية :

أولا : المهن الطبية : **وهما قسمان**

بشرية **وبيطرية**

وكل منهما يشمل أفراد عمل كثيرة مثل : (**الأطباء - المرضون - مساعدو التمريض - المعمليون - التومرجية - العمال - العمال المتخصصون - الصيادلة**).

ونزيد فى الطب البيطرى (الجزارون - وعمال الجزاره- وعمال مزارع الطيور والحيوانات والأسماك وغيرهم).

فكل هذه الفئات تتعرض يوميًا لخطر الإصابة بأخطار المهنة أو بالعدوى المهنية أو كليهما معا فكثير من الأمراض تنتقل إلى العاملين عن طريق مخالطتهم للمرضى أو مداواتهم أو ملاحظتهم أو ملامسة متعلقاتهم أو رعايتهم طبياً أو التعرض لمخلفاتهم حتى المعمليون يتعرضون للعدوى بسبب عينات المرضى التى يتعاملون معها، والصيادلة والعاملون بالصيدليات ومصانع الأدوية يتعرضون لجرعات بسيطة جداً من الدواء ولكن بصفة مستمرة قد تؤثر عليهم فيما بعد وخصوصا إذا كانت الأدوية سهلة الامتصاص عن طريق الجلد أوالاستنشاق.

• خطر الأشعة:

وأطباء الأشعة والعلاج الإشعاعى والممرضون والعاملون بهذه الأقسام معرضون دائمًا لجرعات متطايرة من الإشعاعات فى الجو المحيط بهم قد تترك أثراً يوما بعد يوم مما قد يؤثر على جهاز الخصوبة لديهم .

• عدوى الدم :

والعاملون ببنوك الدم والقبالة والعمليات الجراحية والمعامل

معرضون أيضاً للعدوى المهنية عن طريق عينات أو أكياس الدم أو الدم الخارج أثناء العمليات الجراحية أوالولادة للإصابة بأمراض الدم الخطيرة ، وأخطرها الالتهاب الكبدى الوبائى والإيدز .

• التخدير:

والعاملون بمجال التخدير أوالمتواجدون بحجرة العمليات يتعرضون أيضاً لأبخرة بعض المواد المخدرة ، ومع تكرار ذلك قد يؤثر على جهاز الخصوبة لديهم . وكذلك العاملون بمستشفيات الحميات والأمراض المتوطنة .

• الأمراض المعدية:

والأمراض الصدرية وعمال ثلاجة حفظ الموتى والأطباء الشرعيون معرضون أيضًا لانتقال عدوى الأمراض إليهم عن طريق مخالطتهم للمرضى ولمتعلقاتهم . وكذلك العاملون فى المجال البيطرى من جزارة أو معامل أو عمال المزارع وغيرهم معرضون لكثير من الأمراض التى تنتقل عن طريق لحوم أو أعضاء الحيوانات أو عن طريق جلود أو أوبار أومخلفات أو سوائل هذه الحيوانات المختلفة .

ويضاف إلى كل هؤلاء . . . عاملات النظافة اللاتى تقمن بعملهن فى هذه المستشفيات أو المعامل أو المجازر أو المزارع أو مصانع الأدوية والصيدليات وغيرها .

ثانياً : فى مجال الزراعة:-

فعاملات الزراعة والفلاحات والعاملات فى الطرق المائية تتعرض للإصابة بمختلف أنواع الديدان(المعوية) أو الأكياس عن طريق الملاحة أو المناولة أوالشرب أو الأكل للماء الملوث أو للأكل غير المطبوخ أو الخضروات غير المغسولة جيداً .

ثالثاً : فى مجال الصناعة:

فكثير من الصناعات تؤثر على عملها عن طريق (الملامسة أوالتنفس أوعن طريق أثرها الحرارى الشديد)

- **عن طريق الملامسة:**

فعن طريق الملامسة تتأثر عاملات : مصانع المبيدات الحشرية ، مصانع الصابون، والكيماويات ، والصباغة ، والمغاسل ، والجير وأكاسيد الكالسيوم، والصوف ، والعطور والمعطرات الصناعية ، ومساحيق الغسيل ، والمنظفات الصناعية، ودبغ الجلود ، والبتروكيماويات وغيرها .

وقد يكون التأثير هنا موضعيا أو كليا كنوع من الحساسية أو التهيج الجلدى أوالالتهاب أو يكون عدوى مرضية من الجلود والصوف مثلا .

- **عن طريق التنفس :**

وعن طريق التنفس تتأثر عاملات : مصانع المبيدات

الحشرية، هدرجة الزيوت ، الصابون، الأسمنت ، الكيماويات، الجير وأكاسيد الكالسيوم ، الصباغة ، والأسفنج الصناعى، والمغاسل ، ومغازل الصوف ، والمفاحم، ومصانع الطوب ، والمنظفات الصناعية ، ومحالج القطن، ومصانع الورق ومستلزمات المطابع ، والمناديل والمناشف الورقية، والعطور، والمعطرات الصناعية، والغزل والنسيج، ودبغ الجلود، مصانع السجاد، والبتروكيماويات. . . وغيرها .

ويتأثر الجهاز التنفسى للعاملات فى هذه الصناعات وغيرها إما عن طريق (**الأبخرة المتصاعدة من الصناعة /أو الغبار أو الزغب الناتج من هذه الصناعة / أو الأبخرة الكيماوية المتصاعدة وأبخرة الرصاص فى المطابع أو المواد والأكاسيد الكربونية والكبريتية الضارة المتصاعدة خلال عمليات الحرق والصناعة / أو الروائح المهيجة للجهاز التنفسى. . . . . .**) .

وقد يكون الأثر هنا موضعياً على الجهاز التنفسى فقط، كنوع من الحساسية أو الالتهاب الشعبى والحلقى والأنفى أو الالتهاب الرئوى - وتتفاوت حدة المرض من صناعة لأخرى ومن فرد لآخر من الأعراض البسيطة إلى الأزمات الربوية والصدرية الشديدة وقد يكون الأثر عامًا - شاملاً لأعضاء أخرى أو للجسم كله وهذا يكون فى الغالب الأشد خطورة على الحمل والحامل .

• التأثير الحرارى للصناعة خطورته على الحمل والحامل:

حيث يكون ذلك فى الصناعات التى تستلزم أو تستخدم طاقة حرارية عالية . . كالمفاحم ومصانع الطوب، وصناعة الصابون، وبعض الكيماويات ، والصباغة على سبيل المثال . . . فينعكس التأثير الحرارى على المرأة الحامل إما بهياج أو التهاب بالجلد أو بالجهاز التنفسى أو بارتفاع حرارى بالجسم مما قد يؤثر على سلامة حملها .

• عاملات النظافة والقمامة:

كما نجد أن عاملات النظافة وعاملات القمامة هما من أكثر الفئات تعرضاً للعدوى المهنية وأخطار المهنة من بين كل العاملات لتعرضهن لكثير من الأماكن غير الصحية والظروف غير الصحية فى كل وقت مما يستلزم منهن اتباع قواعد صحية معينة للحيلولة دون تعرضهن لمثل هذه المخاطر كما أن السيدات اللاتى يمارسن أنواع من الرياضات العنيفة يكن عرضة أيضا لأخطار المهنة وخصوصاً إذا احترفن ، كألعاب القوى والجمباز، والسباحة الطويلة، والغطس.

• كيف تتفادين هذه الأخطار؟

والآن هل من قواعد يمكن أن تتبع لتفادى مثل هذه الأخطار . . . . . ؟

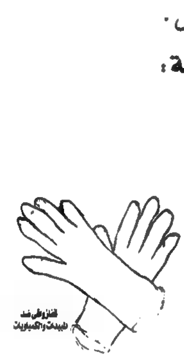
نعم . . . إلى حد كبير فى بعض الأحيان، وإلى حد ما فى أحيان أخرى .

وفى أحيان قليلة ننصح بالابتعاد كلية عن هذا العمل سواء لفترة محدودة أو نهائيا أو حتى فى فترة الحمل .

• الوصايا العشر الصحية :

فمثلاً

(1) لبس القفازات الواقية ، والماسكات (**الكمامات**) الواقية للتنفس، وحماية الجلد من الملامسة بالطريقة المناسبة يكفى فى كثير من مجالات الصناعة والطباعة والنشاطات الزراعية والطبية المختلفة لتقليل مخاطر أو عدوى المهنة .



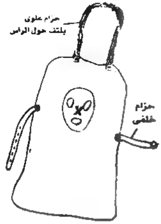
(2) غسل الخضروات والفاكهة النيئة ضرورى جداً لمنع العدوى .

فرشاة لغسل الفاكهة والخضروات

(3) تجفيف الجلد جيداً مباشرة بعد التعرض للمجارى المائية مهم جداً لمنع انتقال العدوى ببعض الديدان .

فرشاة لغسل الأظافر

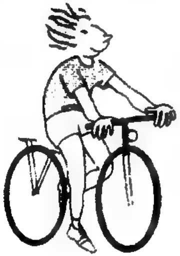
(4) غسل الأيدى جيد جدا والأظافر بالفرشاة جيد جداً ضرورى بعد كل معاملة مع



الخضروات والفاكهة واللحوم النيئة وفى المجازر والمطابخ لمنع العدوى .

(5) لبس الأغطية الواقية ضد تسرب الأشعة هام جداً للعاملين بقسم الأشعة والعلاج الإشعاعى .

(6) تمنع تماماً الرياضات العنيفة خلال فترة الحمل .



(7) المرأة الضعيفة البنية -قليلة المناعة . . . تنقل من الأقسام (الأعمال) شديدة الخطورة أو كثيرة التعرض للمخاطر أو العدوى إلى أقسام (أعمال) أخرى أقل خطورة .

لا تمارسى الرياضات العنيفة مثل الجرى ، السباحة وزكوب الدراجات

(8) العاملات والصيدلانيات اللاتى لا تتبعن القواعد الصحية للتعامل مع الأدوية خاصة فى صناعة الهرمونات الجنسية الأولَى بهن أن يبتعدن تماماً عن هذا القسم من الصناعة إلى أقسام أخرى أقل خطورة .

(9) فى الصناعات التى تتطلب درجات حرارة عالية يجب

على العاملات فيها أن يبتعدن تماماً عنها خلال فترات الحمل .

(10) عـامـلات النظافـة والقـمـامـة لا بد أن يرتدين الملابس الكاسية للجسم كله والقفازات الصحية والكمامات(ماسكات) التنفسية الصحية.

• حالة الحامل النفسية :

الحالة النفسية ..... والحمل....

....أنا حامل.....

لا شك أن كلمة « أنا حامل» كلمة غالية جداً على كل امرأة خصوصاً فى حملها الأول ، مما يضفى عليها جو من السعادة والأمل يجعلها تتحمل فى سبيله ما لا تتحمله فى غير وقت وغير حال .

ورغم ذلك نجد أن المرأة الحامل لا يمكن وصفها بأنها مستقرة نفسيًا خلال الحمل فى كل وقت وكل حال ؛ فقد ينتابها شىء من القلق النفسى أو الاكتئاب أحيانًا كما أنه قد يصيبها أرق غير مبرر أو أعراض عضوية أخرى غير مبررة نرجعها كثيراً مرجعاً نفسياً . ولكن كيف نعمل على تحسين الحالة النفسية للحامل . . . ؟ . . . . بالمعاملة . . . . .

• المعاملة:

• (6 قواعد) لعلاج نفسية الحامل المضطربة.

فهناك خطوات أساسية هامة .. هى بمثابة حجر الزاوية فى معاملة المرأة الحامل..

أولها : عدم إحساسها بالقلق عليها أو أنها تعانى نفسياً أو إنها غير مستقرة نفسياً أو أنها تحتاج حتى إلى معاملة خاصة فى هذا الوقت. وبأسلوب مهذب ، وغير مباشر يمكن طمأنتها . وامتصاص ثورتها مثلاً أو غضبها أوانفعالها أو قلقها بحب ويسر وسهولة، وبطبيعية ترجعها إلى صوابها بسرعة ، ودون إحراج أو قلق.

ثانيا: العمل على إضفاء روح التغيير ، والتجدد والحيوية على الحياة اليومية الروتينية مما يجدد نشاط الإنسان العادى نفسه، ويجعل العقل نشيطاً يقظاً واعياً واعداً متحفزاً للتجديد لا يحس بالملل أو السأم، والذهن صافياً راضياً آملاً مستبشراً .

ثالثا: العمل على تهيئة جو صحى مريح لها ، مستقر نفسياً يملؤه الحب والمودة والعشرة الطيبة مما يساعدها على الاستقرار والهدوء النفسى وينأى بها عن أى خوف أو قلق.

رابعا: إضفاء جو جميل من الخضرة والزهور والموسيقى الهادئة المريحة للأعصاب فى المنزل . ولا يخفى أثر ذلك اللون المريح نفسياً ، والروائح الذكية البهيجة للزهور وإبداعات ألوانها

التى تمنحها الهدوء والاستقرار النفسى .

خامساً : الاهتمام بالزوجة الحامل وبهمومها يجعلها تشعر بالمشاركة الحميمة من زوجها ولهذا أثر السحر عليها وعلى حالتها النفسية .

سادساً : العمل على ملء أوقات فراغها بشىء مفيد وتشجيعها ومشاركتها فى التنزه بين الحين والآخر وكذلك فى عمل التدريبات الرياضية الخفيفة المفيدة والمنشطة لها .

- **دلائل (علامات) الخصوبة :**

. . . (الخصوبة = القدرة على الحمل والإنجاب) .

- **حلم كل فتاة :**

كل فتاة تحلم بالأمومة ، وكلهن ينتظرن الزواج الذى يحقق لهن هذا الأمل ، وهذه الرغبة الجامحة فى ممارسة أنوثتها ، وتحقيق حلمها أن تكون أماً . . . . لطفل أو طفلة . . . والأهم من ذلك هو أن تكون أنثى كاملة . . . أى تستطيع أن تحمل وتلد . . وفى الوقت الذى تريد . . . وفى الظروف التى تلائمها .

- **الخصوبة ... رجل وامرأة .**

ولا يخفى أثر ذلك على استقرار الحياة الزوجية إلى حد كبير ، والذى يرجع إلى مدى الاستقرار النفسى للزوجة فى حياتها الأسرية .

ولا تسلم المرأة المتزوجة خصوصاً التى مرّ على زواجها عام أو أكثر من القيل والقال ، والهمز واللمز عن قدرتها على الإنجاب ، أو بمعنى أدق عن خصوبتها ، ورغم أن ذلك ليس مسئوليتها فقط وإنما تعتمد على حد سواء بمقدرة الرجل أيضا على الإنجاب فقد يكون هو السبب الأول فى عدم الحمل والإنجاب .

• دعى القلق :

ولا تأمن المرأة نفسها من القلق على ذاتها من هذه الهواجس ويساورها الشك فى قدرتها إذا ما تأخر الحمل الذى تتهيأ له وتنتظره شهراً بعد شهر ويزداد هذا القلق إذا ما تجاوز العام بعد الزواج أو حتى بعد إيقاف وسيلة تنظيم الحمل المستخدمة .

• الاستقرار النفسى ... وأثره على خصوبة المرأة:

وإذا اطمأنت المرأة لقدرتها على الحمل والإنجاب فإن ذلك من شأنه أن يسرع ويقوى قدرتها ، ذلك لأن الحالة النفسية تلعب دوراً هاماً فى إتمام الحمل وسلامته أيضاً .

ولذا فقد وضعنا للمرأة – خاصة حديثة الزواج أو الفتاة التى على أعتاب حياتها الجديدة ـ دليلاً تقريبيًا يؤمنها ضد ما قد يسبب لها قلقاً أو شكوكاً فى غير محلها بشأن قدرتها على الحمل والإنجاب ، ويكفينا فى ذلك قدر إستفادتها من طمأنينتها على خصوبتها ، الأمر الذى يسعدها ، ويقوى استقرارها النفسى واعتزازها بأنوثتها الكاملة مما ينعكس بالطبيعة على درجة خصوبتها .

• مظاهر الخصوبة.... مرجعها إلى التأثير الهرمونى الطبيعى لأعضاء الجسم المختلفة.

• وهذه العلامات أو الدلائل تنحصر جميعها تقريبًا إما فى:

(1) مظاهر جسمانية واضحة يمكن لكل فتاة ولكل إنسان رؤيتها .

(2) أعراض محسوسة أو ملموسة للمرأة أو الفتاة .

(3) خلوٌ من أمراض أو أعراض أو مظاهر معينة بالجسم .

(4) بالتاريخ المرضى أو العلاجى أو الجراحى الشخصى أو العائلى السابق وكل هذه الدلائل تقريباً تعكس طبيعة الدورة الهرمونية بالجسم التى تنعكس بالضرورة على أعضاء الجسم المختلفة .

* درجة الخصوبة تعكس درجة الاتزان الهرمونى والجنسى للجسم .

وهذا التحكم الهرمونى بدون تفاصيل طبية دقيقة معقدة ، يعكس عمل الغدد العليا بالدماغ والتحكم المركزى لها وعمل المبيضين والتبويض واستجابة الرحم والمستوى الهرمونى الطبيعى بالجسم وأثره على الجسم عموماً وعلى الجهاز التناسلى بشكل خاص . وجدير بالذكر هنا أن الإعاقة الهرمونية أو الخلل الهرمونى أو ضعف الأثر الهرمونى فى الجسم يعكس النسبة الكبرى لضعف الخصوبة والأعقد طبياً فى مرحلة العلاج والأهم من الناحية النفسية والسيكولوجية للمرأة . ودرجة خصوبة المرأة هنا تعكس بالدرجة الأولى الاتزان الهرمونى بالجسم ، والانسجام الطبيعى والاستجابة العالية لأعضاء الجسم المختلفة لهذه الهرمونات الطبيعية .

• نسبة الخصوبة - طريقة بسيطة لحسابها:

وهذه الدرجة يمكن للمرأة أو الفتاة حسابها بطريقة تقريبية صماء؛ (على درجة من الثقة ولكن غير دقيقة تمامًا) وذلك بحساب عدد النقاط التى فى صالحها نسبة إلى مجموعها الكلى وهو (10) عشرة نقاط .

فإذا حصلت الفتاة على عدد (7) نقاط منها مثلاً فإن خصوبتها تعادل حوالى $\frac{7}{10}$ أو 70٪ تقريبًا ولأن طريقة الحساب هذه غير دقيقة - بشكل علمى تماماً . . حيث أن كل امرأة وفتاه تقوم بحسابها بنفسها وبعد تقييمها الشخصى لنفسها ، فإننا نقول أن نسبة الخصوبة هذه تتأرجح صعودا أو هبوطاً فى حدود $\frac{1}{2}$ نصف درجة أو 5٪ أى أن المرأة التى حصلت على (7) سبع نقاط من العشرة تكون نسبة خصوبتها ما بين $6\frac{1}{2}$ - $7\frac{1}{2}$ درجة أى من $\frac{6.5}{10}$ إلى $\frac{7.5}{10}$ أو (65٪ إلى 75٪ خصوبة)

مثال آخر..........للخصوبة ٪

هناك فتاة حصلت من خلال دليل الخصوبة الرقمى على عدد ($8\frac{1}{2}$) نقاط من مجموع العشرة نقاط فكم تكون درجة (نسبة) خصوبتها بطريقة تقريبية؟

فى هذه الحالة : تكون درجة خصوبتها $\frac{8.5}{10}$ حسابياً) وبإضافة نصف درجة ، وطرحها مرة أخرى تكون درجة خصوبتها ما بين $\frac{8}{10}$ إلى $\frac{9}{10}$ أى ما بين 80٪ إلى 90٪ تقريباً .

دلائل الخصوبة (العشرية)

وهى كثيرة ، بعضها يختص بالمرأة التى سبق لها الإنجاب والآخر لمن لم يسبق لها ذلك . ولهذا فهناك (جدولِ) به طريقتان لاحتساب النقاط لكل دليل ؛ فالحالة الأولى به تشير إلى الصنف الأول (**الذى سبق له الإنجاب**) والخانة الثانية به تشير إلى الصنف الثانى (**الذى لم يسبق له الإنجاب**) وهذا الجدول مدون بالهامش أمام كل دليل على حده .

ملحوظة : وإذا كان هناك إشارة معينة تخص دليلاً بذاته سنذكرها فى حينها فى نهاية سرد ذات الدليل .

ملحوظة : « الخانة الأولى لمن سبق له الإنجاب - الخانة الثانية : لمن لم يسبق له الإنجاب»

- **الدليل الأول**

السيدة المنجبة	حديثة الزواج

وقت حدوث أول دورة شهرية للفتاه (أول حيض) : يكون ذلك عادة ما بين عمر **12-14** عاماً ويكون كذلك طبيعياً فى حدود عامين قبل ذلك أو بعدها : أى ما بين **10-16** عاماً .

$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$

ملحوظة : الفتيات فى المناطق الحارة تكون أسرع نضوجاً وبلوغاً من الفتيات فى المناطق البادرة كأوروبا والمناطق البادرة

فى القطبين حيث قد يصل سن البلوغ فيها حتى 18عاماً .

• الدليل الثانى:

انتظام الدورة الشهرية ....

من الطبيعى أن تأتى الدورة الشهرية بصفة منتظمة ، والحدود الطبيعية للدورة ما بين 21–45 يوماً . . . . ولكن هذه هى الحدود القصوى والدنيا لها ولكن المتوسط ما بين «26–30» يوماً (**ويحتسب طول الدورة الشهرية من أول يوم للدورة إلى أول يوم للدورة التالية لها**)

$\frac{1}{2}$	1

ملحوظة : روعى فى احتساب النقاط : أهمية كل عنصر أو دليل بالنسبة للمرأة سواء فى الصنف الأول أو الثانى .

• الآلام المصاحبة للحيض :

• الدليل الثالث

من الطبيعى حدوث آلام محتملة مع مجىء الدورة الشهرية ، ويسبقها آلام بسيطة واحتقان فى أسفل البطن والظهر والفخذين .

أما إذا كانت هذه الآلام شديدة فيجب علاجها أو علاج سببها .

والدورة الشهرية التى يصاحبها هذه الآلام تكون غالباً دورة تبويضية (**أى يحدث بها تبويض**) أما الدورة الغير مؤلمة فغالبا ما تكون دورة عقماء (**بدون تبويض**) .

1	$\frac{1}{2}$

- **الدليل الرابع**

* حدوث ألم بأحد جانبى أسفل البطن وسط الدورة الشهرية أو نزول نقط من الدماء بسيطة فى هذا الموعد وهذا الموعد هو موعد التبويض غالبا وهو بالضبط يسبق الدورة الشهرية بأسبوعين (**14يوم**) ، ويكون ذلك بسبب التبويض .

$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{4}$

ملحوظة : وسط الدورة الشهرية يعنى منتصف المدة بين حدوث دورتين متتاليتين (**أى حوالى اليوم 13-15من الدورة**) .

- **الدليل الخامس**

- **زيادة كمية الإفرازات المهبلية وازدياد ليونتها وصفائها - منتصف الدورة الشهرية :-**

وذلك بسبب التأثير الهرمونى خلال هذه الفترة من الدورة الشهرية حيث يصاحب ذلك عملية التبويض ويهيىء المهبل وعنق الرحم لاستقبال الحيوانات المنوية للزوج لإحداث الإخصاب والحمل .

1	$\frac{1}{2}$

• **الدليل السادس**

نزول دماء الحيض بطريقة طبيعية :-

حيث يكون المعدل الطبيعي مابين 3-7 أيام ، وكمية الدماء متوسطة (**2-3 فوط يوميا**) ، وألا يسبقها دماء متقطعة أو يعقبها نزول دماء متقطعة .

وألا يصاحبها قطع دموية متجلطة (**متخثرة**) أما إذا قلت الدورة عن 3 أيام أو زادت عن 10 أيام فهذا غير طبيعي ، وكذلك إذا نزلت الدماء بغزارة أو احتوت على جلطات دموية كبيرة .

ومن غير الطبيعي أيضا أن يسبقها بيوم أو أكثر أو أن يعقبها بيوم أو أكثر دماء متقطعة أو نقط دموية متقطعة تنزل أحيانًا وترتفع أحيانًا أخرى .

وصفات دماء الدورة الشهرية الطبيعية : أن تكون بنية داكنة في أولها ثم يتفتح لونها تدريجياً حتى تصل إلى درجة الاصفرار والكدرة عند نهايتها . وباختفاء اللون تماماً تكون قد انتهت الدورة الشهرية .

1	1

• **الدليل السابع**

بي . بي . تي (.B B.T) النموذج الحراري للتبويض :- وهذا النموذج معروف وبسيط ويمكن لكل سيدة أو فتاة أن تسجله بنفسها في المنزل .

حيث يكون خير دليل على حدوث التبويض وفضلاً عن ذلك فإنه يحدد موعد التبويض ولهذا أهمية كبيرة لتنظيم عملية اللقاء الجنسى سواء لغرض الحمل أو بغرض منع الحمل (**بدلاً من الطريقة المعروفة بطريقة العد**) .

وهذه الطريقة تتلخص فيما يلى :-

1- تحتفظ المرأة دائماً بمقياس حرارى (ترمومتر) بجوار السرير (**عند الدرجة الدنيا للحرارة = 36 درجة**) .

2- قبل النهوض من النوم تضع الترمومتر تحت اللسان لمدة دقيقة أو دقيقتين ثم تأخذ القراءة وتسجلها .

3 - يستمر هذا التسجيل اليومى من أول يوم للدورة الشهرية حتى آخرها (**أو أول الدورة التالية**) .

4 - يلاحظ عند حدوث التبويض إرتفاع طفيف فى درجة حرارة الجسم الثابت ويستمر هذا الارتفاع الطفيف (**فى حدود نصف درجة مئوية**) حتى نهاية الدورة الشهرية الطبيعية .

1	1

- **الدليل الثامن**

- **مظاهر البلوغ الثانوية :-**

من الطبيعى أن تظهر علامات البلوغ على الأنثى فى سن مبكرة ، وغالبا يبدأ ظهورها قبل أول حيض ، وتأخرها غالبًا ما يصاحب تأخر مجىء الحيض الأول .

وهذه المظاهر أو العلامات معروفة لجميع الفتيات والسيدات ونلخصها فيما يلى :-

1 - ازدياد سريع فى نمو الجسم .

2 - نمو الشعر الأنثوى المعروف [كتحت الإبطين ، وفوق العانة بقاعدة مستوية لأعلى ، واستدارة الشعر فوق الجبهة].

3 - استدارة الجسم بتوزيع دهنى أنثوى فى مناطق [الجذع والصدر والأرداف والفخذين والذراعين والوجه] .

4 - بروز الثديين وكبر الحلمة والهالة الملونة حولها .

5- نعومة وعذوبة الصوت .

6 - ازدياد دلال الفتاة وغنجها وأنوثتها . وهذه العلامات والمظاهر إنما تدل فى أغلبها على وجود الهرمونات الأنثوية بدرجة كافية واستجابة جيدة من أجهزة وأعضاء هذه الفتاه لها .

1	1

- **الدليل التاسع**

- **الزواج فى سن مبكرة ؟..**

فى حقيقة الأمر هذا ليس بدليل بقدر ما هو عامل ضرورى وهام للأنثى لتفادى الكثير من العقبات التى قد تظهر فى طريق الحمل عندما يتأخر كثيراً .

مثل هذه العقبات قد تظهر فى صورة أورام ليفية بالرحم أو أكياس بالمبيض أوأكياس بطانية بالحوض أو بالأعضاء التناسلية

الداخلية (وهى عبارة عن نسيج بطانى كبطانة الرحم الداخلية يظهر فى أماكن غير طبيعية بالجسم)وكل هذا يسبب عقبات فى طريق الحمل الطبيعى مما يستلزم إجراء جراحى .

$\frac{1}{4}$	0

- **الدليل العاشر**

- **علاقة جنسية طبيعية :-**

فالعلاقة الطبيعية ضرورية لحدوث الحمل حيث تكون بمعدل معتدل كل (1-4) أيام مثلاً أو تكون يومًا بعد يوم فى أيام التبويض حيث يكون معدل الخصوبة أعلى .

ويكون اللقاء بدون آلام ، سواء أثناء الجماع أو بعده وألا ينزل السائل المنوى من المهبل بعده وأن تصل الزوجة إلى ذروة الانفعال الجنسى (الشبق) وتصل إلى مرحلة الإنزال كما يصل إليها زوجها سواءً بسواء .

كما يجب عليها ألا تقوم بعملية التشطيف بعدها مباشرة ؛ حتى تترك الفرصة للنطفة الزوجية كى تتمكن من الوصول إلى البويضة وتخصيبها .

$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$

• الدليل الحادى عشر:

• عدم التداوى بالهرمونات خاصة الهرمونات الجنسية :

سواء كان ذلك لأسباب علاجية أو كان بغرض تنظيم الحمل ، وسواء كان ذلك عن طريق حبوب منع الحمل وعن طريق الحقن أو زرع الكبسولات تحت الجلد ، فإذا كانت بغرض تنظيم الحمل فإن أثرها بالجسم لا يختفى بسرعة بل قد يأخذ وقتًا قد يصل إلى (18) شهراً .

وإذا كان بغرض علاجي ، فهذا قد يكون دليلاً على ضعف الخصوبة أو قد يؤدى إلى آثار جانبية تتعلق بالخصوبة (تكيس المبيضين) .

$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$

الدليل الثانى عشر:

• الخلو من دلائل مرضية (جنسية): -

كانتشار الشعر الزائد بالجسم - أو خشونة الصوت والجلد ، أو اختلال توزيع عضلى ذكرى الصفات (كزيادة عضلات الجسم) ، والسمنة المفرطة ، كل ذلك دليل على الاختلال الهرمونى الذى قد يؤثر أيضاً على معدل الخصوبة . هذا بالإضافة إلى بعض الأمراض التى قد تؤثر سواء بشكل مباشر أو غير مباشر على خصوبة المرأة . .

مثل : الدرن - السكر - ضغط الدم . .

ومثل الالتهابات البريتونية الحادة والمزمنة ، والتهاب أعضاء التناسل الداخلية .

$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$

- **الدليل الثالث عشر:**

- **الخلو من العمليات الجراحية:..**

وبالأخص فى منطقة البطن ، أو أسفل البطن أو بالحوض .

فللعمليات الجراحية عموماً . آثار جانبية داخلية ، كحدوث الالتصاقات بين الأعضاء والأنسجة الداخلية التى قد تعيق الحمل وبالأخص عمليات الرحم ، والمبيضين ، والأنابيب الرحمية ، والالتهاب الحاد بالزائدة الدودية لاستئصالها ، وغيرها .

$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$

- **الدليل الرابع عشر:**

- **الخلو من العوامل (الدلائل) الوراثية:...**

كوجود حالات عقم بالعائلة خاصة من أقارب الدرجة الأولى ، أو تأخر الإنجاب أو ضعف الخصوبة خاصة بالأم والأخوات وأقارب الدرجة الأولى والثانية ، أو الاختلالات الهرمونية أيضا .

$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$

• الدليل الخامس عشر والأخير:

• حدوث حمل سابق :...

وهذا فى حد ذاته شىء مشجع للزوجة ويرضيها إلى حد كبير . .

فإذا انتهى هذا الحمل بالإنجاب وهذا هو الهدف ؛ فبالتالى تصبح درجة خصوبتها عالية .

المرأة المنجبه	حديثة الزواج
$\frac{1}{2}$	5

أما إذا انتهى هذا الحمل بالإجهاض لا قدر الله ، فإن درجة الخصوبة فى هذه الحالة أقل من الأولى ولكنها تثبت إمكانية الحمل وبالتالى إمكانية نجاحه بعد ذلك . وفى هذه الحالة تكون الخصوبة أقل قليلاً عن سابقتها

2	0

وهكذا تقل الدرجة بمقدار ($\frac{1}{2}$) درجة لكل مرة إجهاض وذلك فى حالة تتابع حدوث الإجهاض (أى يتكرر الإجهاض فى كل حالة حمل) .

$1\frac{1}{2}$	0

←

1	0

أما إذا حدث الإجهاض بين مرات الإنجاب ففى هذه الحالة تكون درجة الخصوبة ثابته تقريبًا على هذه الدرجة .

وأقل درجة خصوبة لامرأة سبق لها الحمل فى هذا البند هو :

1	0

ولا يجب أن يخفى عليك سيدتى أن هذه الدلائل التى ذكرناها لك هى دلائل تتعلق بالمقدرة والكفاءة الهرمونية للجسم كعنصر هام وضرورى لحدوث الحمل من بين العناصر الأخرى الكثيرة التى سبق ذكرها فى باب آخر ؛ كسلامة الجهاز التناسلى الداخلى كالرحم والأنابيب الرحمية ، والسوائل المهبلية والرحمية وخلاف ذلك .

ونوجز سيدتى فى هذا الجدول ملخص لنقاط واحتساب معدل الخصوبة كما ذكرناها سابقاً تسهيلاً لاحتسابها :

الدليل	المرأة المنجبة	حديثة الزواج
1- العمر عند حدوث أول حيض .	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$
2- انتظام الدورة الشهرية .	$\frac{1}{2}$	1
3 - الآلام المصاحبة للدورة الشهرية .	$\frac{1}{2}$	1
4 - ألم بجانب أسفل البطن وسط الدورة الشهرية .	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$
5- زيادة كمية وميوعة وصفاء الإفرازات المهبلية وسط الدورة الشهرية .	$\frac{1}{2}$	1
6- نزول دم الحيض بصورة طبيعية .	1	1

الـــــدليـــــــل	المرأة المنجبة	حديثة الزواج
7- B B T النموذج الحرارى للتبويض.	1	1
8- مظاهر البلوغ الثانوية.	1	1
9- الزواج فى سن مبكرة (عامل مساعد).	0	$\frac{1}{4}$
10- العلاقة الجنسية الطبيعية .	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$
11- عدم التداوى بالهرمونات (الجنسية).	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$
12-الخلو من دلائل مرضية (جنسية).	$\frac{1}{2}$	1
13- الخلو من العمليات الجراحية (بالحوض).	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$
14-الخلو من العوامل(الدلائل) الوراثية .	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$
15- حدوث حمل سابق:	$\frac{1}{2}$	
إنجاب سليم	$2\frac{1}{2}$	0
إنجاب بين مرات إجهاض	$1\frac{1}{2}$	0
إجهاض المرة تلو الأخرى	1-2	0
المجـــموع	10	10

الفصل الثانى

العقم

العقـــم

هذا المصطلح غير السعيد على الإطلاق ماذا يعنى وما نسبة انتشاره بين الرجال والنساء؟

أولا.. قبل الإجابة على هذا السؤال يجب أن نعرف معنى هذا المصطلح ، فهذا اللفظ إنما يعنى عدم إمكانية حدوث حمل مطلقاً لأسباب غير قابلة للعلاج.

ولهذا فإننا نجد أن نسبة انتشار هذا المرض قليلة جداً أو نادرة بين الرجال والنساء وذلك لأن أغلب حالات ضعف الخصوبة هى حالات مرضية قابلة للعلاج؛ سواء كان هذا العلاج سهلاً ويسيراً أو صعباً عسيراً، وسواء كانت مدته قليلة أوكبيرة ، وسواء من جانب الرجل أو المرأة.

ولا يمكن أن نسمى أى حالة من الحالات غير المنجبة (سواء رجل أو امرأة) حالة عقم إلا إذا توفرت فيها شروط معينة ، وكذلك لا يمكن أن نسمى أى حالةمنها لا تزال تحت العلاج بحالة عقم ، وذلك كما قلنا سابقًا فى تعريف« العقم» بأنه حالة غير قابلة للتغيير أو العلاج.

- **العقم عند الرجال:**

- **ومن أسباب العقم عند الرجال :**

أولاً .. عدم وجود الخصيتين . .

ثانيًا ضمور الخصيتين الشديد ومن الحالات التى تؤدى إلى ضمورهما . . الخصية المعلقة التى لم تكتشف فى سن الطفولة وتعلقها داخل البطن يؤدى إلى ضمورها، والتهاب الغدة النكافية بالأضافة إلى وجود أنواع من الضمور الخلقى .

• **أما حالات :** عدم نمو الحيوانات المنوية داخل الخصيتين (ولذلك أسباب كثيرة لا يمكن حصرها فى سطور) فقد أمكن - فى بدايات هده القرن - التغلب على معظم أنواعها أما بالعلاج الهورمونى أو بالإنماء خارج الجسم وعمل طفل الأنابيب والحقن المجهرى .

• **حالات ضعف الخصوبة عند الرجال:**

أما حالات ضعف الحيوانات المنوية أو موتها أو تشوهها أو قلة السائل المنوى أوانعدام الحيوانات المنوية فى السائل المنوى رغم وجودها فى الخصيتين . . فهذه الحالات جميعها . . هى من قبل مظاهر ضعف الخصوبة حيث أنها قابلة للعلاج حتى وإن استدعت الضرورة إلى الحمل بمساعدة المناظير الجراحية أوالحقن المجهرى أو تكنولوجيا طفل الأنابيب .

وقد تكون حالة العقم شأنها فى ذلك مثل ضعف الخصوبة أولية . . . أى بدون سبب مباشر أدى إلى ذلك . . . أو ثانوية . . . بمعنى أنها تابعة لسبب سبقها كالإخصاء مثلا أوالتعرض الشديد للأشعة المدمرة للخصيتين أوخلاياها .

• العقم عند النساء

أما عن أسباب العقم عند النساء . . . فهى متعددة :

أولاً : عدم وجود أعضاء تناسلية هامة . لأسباب وراثية أوغير وراثية مثل « اختفاء المهبل والرحم ، اختفاء المبيضين ، اختفاء الرحم أو استئصاله . . . . . .) .

ثانياً : ضمور الأعضاء التناسلية الهامة للحمل ، مثل : ضمور المبيضين ، وضمور الرحم ، وضمور بطانة الرحم .

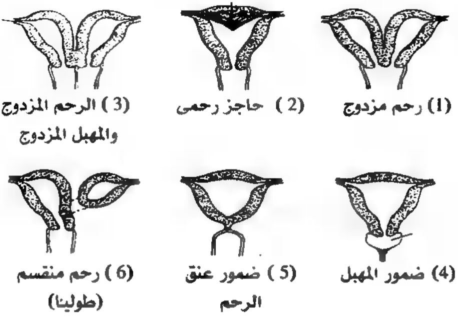
ثالثاً : التصاقات شديدة داخل الرحم مما يؤدى إلى اختفاء الجزء الأكبر من التجويف الرحمى .

رابعاً : أو يكون بسبب اختفاء بطانة الرحم .

وهذه الأسباب أو الحالات قد تكون أولية (خلقية) أوثانوية (نتيجة مرض أوعملية جراحية أو التعرض لإشعاع قوى . . أو غير ذلك) .

• حالات ضعف الخصوبة عند النساء.

أما حالات ضعف التبويض أو عدم خروج البويضات من المبيض أوحتى اختفاء الأنابيب الرحمية أو عدم انتظام الدورة الشهرية أواختلالها أو اضطرابها ، أو أمراض الرحم أو عنق الرحم أوالمهبل . . .



بعض العيوب الخلقية بالرحم والمهبل

كل هذه الحالات تعتبر من حالات ضعف الخصوبة حيث أنه يمكن التغلب عليها طبياً؛ سواء بالأدوية العلاجية أو حتى بالجراحة ، أو بالأساليب الحديثة لإحداث الحمل ، كالحقن المجهرى للحيوانات المنوية أوالتلقيح الصناعى أو بطفل الأنابيب . . . وغيرها إلى عهد قريب كنا لا نعد أونطلق كلمة العقم (استحالة الخصوبة)إلا فى حالتين فقط

حالة ذكرية. . . وهى اختفاء الخصيتين بالكامل

حالة أنثوية . . . ،هى اختفاء الرحم أو لتشوهه الشديد

اما حديثاً وبفضل من الله تعالى ؛ أمكن حصر هذه الكلمة فى الحالة الأنثوية الأخيرة فقط وهى اختفاء الرحم أو تشوهه الشديد الذى يستحيل معه احتفاظه بالحمل لفترة تناهز نصف مدة الحمل الطبيعية أو تزيد قليلاً أى يصل إلى حوالى (5-6 أشهر) فى أكثر المراكز تقدماً فى هذا المجال الدقيق .

الفصل الثالث

الدورة الشهرية

الدورة الشهرية

« الـدورة الشـهرية هـى فترة متكررة منتظمة تقريباً ، يمر فيها الجسم بتغيرات هرمونية ، وتغيرات فسيولوجية (وظيفية وطبيعية) ينتج عنها مظاهر وأعراض طبيعية فى الفتاة البالغة .

• فهى فترة متكررة ـ منتظمة تقريباً :

فهى تتكرر عند الفتاة أو المرأة بصفة منتظمة أو شبه منتظمة كل شهر قمرى تقريباً ولذا سميت « بالشهرية » وأقل مدة لها هى (21) يوماً وأقصى مدة لها (45) يوماً أما أغلب النساء تكون مدتها حوالى (28) يوماً .

• ويمر الجسم خلالها بتغيرات هرمونية وفسيولوجية .

حيث أن الأعضاء المسئولة عن الدورة الشهرية وانتظامها يتحكم فيها المخ **(القشرة تحت المخية)** و الغدة النخامية (وهذه هى المراكز العليا) وكذلك المبيضين والرحم (وهذه هى الأعضاء الدنيا) وتأثير المخ والغدة النخامية يكون هرمونياً على المبيضين فيفرز بدوره هرمونات وتحدث به تغيرات تنتج عنها تجهيز البويضة الناضجة الصالحة للحمل . أما الهرمونات التى يفرزها المبيضين فمن شأنها تجهيز الرحم وبطانته لاستقبال الحمل .

وفى هذا الوقت يكون مستوى الهرمونات الجنسية فى أعلى مستوياتها فإذا لم يحدث الحمل فى هذا الوقت (منتصف الدورة الشهرية تقريبًا) فإن هذه المستويات تبدأ فى الانهيار شيئاً

فـشـيـئاً حتـى تصـل إلـى أدنـى مـسـتـوياتهـا ـ وذلك يسـتـغـرق حوالى (14يوماً) - فى نهاية الدورة الشهرية .

• التأثير الهرمونى من الرحم

وتتأثر بطانة الرحم الداخلية بإفرازات المبيضين الهرمونية فى النصف الأول من الدورة الشـهـرية (**الأسـتـروجـين**) الذى يساعد على بناء بطانة رحمية جديدة بدلاً من تلك التى انهارت مع دماء الحيض ، وذلك حتى حدوث التبويض فيبدأ النصف الآخر من الدورة الشهرية وتتأثر فيها بطانة الرحم بنوعين من الهرمونات المبيضية وهما (**البروجستيرون + الاستروجين**) والغلبة هنا للهرمون الأول الذى يعضد بطانة الرحم بخلايا ونسيج جديد يمهد لاستقبال البويضة المخصبة والحمل وتسمى البطانة الرحمية فى النصف الأول من الدورة (**بالبطانة النامية**) وفى النصف الثانى منها (**بالبطانة الحاضنة ـ أى المهيئة لاحتضان البويضة المخصبة . . . فالحمل**) .

وهنا : تبـدأ الدورة الشـهـرية الجـديدة بنزول دم الحـيض . ومعها بطانة الرحم القديمة التى لم تعد صالحة لاستقبال الحمل ومع بداية الدورة الشـهـرية الجـديدة تبـدأ اسـتـثـارة المخ للغـدة النخـامـيـة من جـديد ومن ثم إلى المبيضين والرحم لبناء بطانة الرحم الجديدة وإخراج بويضة جديدة حتى يحدث الحمل .

• الأعراض الطبيعية للدورة الشهرية

* أمـا المظاهر والأعـراض الطـبـيـعـيـة التى تصـاحـب الدورة

الشهرية فهى مجموعة متلازمة من الأعراض الطبيعية . . ومعنى ذلك أنها لاتحتاج لعلاج فى معظم أحوالها .

وهذه الأعراض تتمثل فى . . .

- آلام أسفل البطن والظهر . . . وهى فى أغلبها آلام محتملة ليست شديدة أو قاسية ، أما إذا زادت شدتها خصوصاً فى اليومين الأولين فيمكن تعاطى أقراص مسكنة مرة أو مرتين يومياً .

- وَهَن وآلام عضلية بالجسم . . وهذه لاتتطلب أكثر من الراحة واسترخاء الجسم ، مع التغذية الجيدة .

- آلام بالفخذين والرجلين . . . وغالباً ما تكون بسيطة ، وتتطلب الراحة من وقت لآخر مع الاسترخاء برفع الرجلين أعلى من الجسم قليلاً .

والدورة الشهرية تنقسم بذلك إلى قسمين . .

[فترة حيض + فترة طهر]

• الحيض

ففترة الحيض : تحدد بداية الدورة الشهرية

- ومدتها الطبيعية : مابين 5-7 أيام عند أغلب النساء . وأقلها (3) أيام وأكثرها (10) أيام ، وفيما عدا هذه الحدود فإنها تحتاج لعلاج طبى .

• تعريفه ومكوناته وصفاته

والحيض : هو الدم الخارج من الفرج (المهبل) في هذا الوقت المعلوم للمرأة وبصفاته المعلومة لها وفي المدة المعتادة عليها .

وهو يتكون من إفرازات الرحم والدماء الخارجة من بطانته وبطانة الرحم الداخلية .

أما صفاته : فهو ينزل في بدايته داكن اللون (بني قاتم) مائع (به لزوجة) ، لايتخثر (لايتجلط) ، ويتدرج لونه من البني الداكن إلى الفاتح فالأحمر فالأصفر فالكدرة ، ثم ينتهي إلى الأبيض وهو الطهر الكامل .

• الطهر

أما فترة الطهر : فهي الفترة بين ظهور البياض التام إلى نزول الحيض التالي (أي بداية الدورة الشهرية الجديدة) - حتى وإن عاود الدم فيها نزوله ، سواء نقاط دموية أو دم سائل لأنه في هذه الحالة يعتبر دم استحاضة (أي دم مرضي) يلزم علاجه .

إذن فطول الدورة الشهرية = مدة الحيض + فترة الطهر .

متى يحدث التبويض ؟ وكيف نستدل عليه ؟

• التبويض - تعريفه ووقته

كما سبق وضحنا أن التبويض (وهو خروج البويضة

الناضجة من المبيض) يحدث نتيجة التأثير الهرمونى بأثر هرمونات الغدة النخامية والمبيضين ، فتكبر البويضات الناشئة والصغيرة فى المبيض ، شيئاً فشيئاً حتى تصل إلى الحجم المناسب (الناضج) الصالح للإخصاب (مابين 18 – 22 م قطرياً) ويحدث هذا بعد أيام من انتهاء الحيض قد لايتجاوز عدد أصابع اليدين [**بمعنى أن هذه المدة من نهاية الحيض حتى حدوث التبويض غير ثابتة على وجه الدقة بالنسبة لجميع النساء**] ، وهنا تكون فرصة حدوث الحمل جيدة .

فإذا لم يحدث الحمل فى غضون (**24 ساعة**) من التبويض فإن البويضة تموت وتتحلل ، وتأخذ الهرمونات المبيضية فى الانحسار شيئاً فشيئاً حتى تصل إلى أدني مستوياتها بعد (14) يوم من حدوث التبويض [أى (13) **يوماً من موت البويضة الغير مخصبة**] إذاً فهذه مدة ثابتة بالنسبة لجميع النساء تقريباً يمكن باستخدامها تحديد موعد التبويض بدقة .

- **أمثلة لتحديد موعد التبويض**

ولكن بهذه الطريقة يتم التحديد بأثر رجعى ، بمعنى أنه إذا جاء الحيض بتاريخ 20 / 1 مثلاً فإننا نستطيع أن نجزم بأن التبويض، كان قبل (14) يوماً أى كان يوم 6 / 1 .

ومعنى ذلك أن فرصة الحمل تقريباً كانت مابين يوم 5 / 1 إلى يوم 7 / 1 ، ولكن لعدم حدوث الحمل فقد انهارت

البـويضــة، وضـعـفت الهـرمـونات ، وقـرر الرحـم خلع بطانتـه القديمة التى لم تستقبل حملاً ، وجاء الحيض .

ومعنى ذلك أيضاً أن الحمل يحدث قبل مجىء الحيض بنحو أسبوعين .

ولذا فقد تستطيع المرأة التى تتمتع بدورة شهرية منتظمه أن تحدد بجلاء موعد التبويض عندها . . . كيف ؟

فـإذا جـاءت الدورة مـثـلاً يوم 20 / 1 (أول أيام الحـيض) وكانت الدورة منتظمة بنحو (28 يوماً مثلاً) فإن الدورة الشهرية القـادمـة سـتـبـدأ يوم 17/ 2 . وبذلك يمكن أن نحـسب مـوعـد التبويض بطرح (14) يوماً من الموعد المتوقع

إذن 17− 14= 3

إذن يـوم التـبـويـض المتـوقـع لـلسـيـدة التـى جـاءتهـا الدورة الشهرية يوم 20/ 1 وكانت دورتها منتظمة كل (28) يوماً هو يوم 3/ 2 .

مثال آخر

إذا جاء الحيض يوم 7/ 5 وكانت الدورة الشهرية منتظمة كل (31) يوماً فما موعد التبويض التالى المتوقع ؟

الحل : مـوعـد التـبـويض المتوقع = تاريخ الحـيض المقبل − 14يوماً .

إذن فتاريخ الحيض المقبل المتوقع = 7/ 6 (حيث شهر مايو 31 يوماً).

إذن فموعد التبويض هو= (7/ 6) - 14يوماً = 24/ 5 أما إذا كانت الدورة الشهرية غير منتظمة فلا يوجد لها أى حساب دقيق .

لاحظى:

أن الدورة الشهرية يتم حساب مدتها (**طولها**) :- « من أول يوم لنزول دم الحيض حتى أول يوم لنزول الحيض التالى » .

• الاستدلال على حدوث التبويض:

وهل يمكن الاستدلال على حدوث التبويض بطرق أخرى غير الطريقة الحسابية . . . . ؟

الإجابة . . . . . نعم .

فهناك طرق عديدة لذلك ، منها الدقيق الذى يمكن أن نعتمد عليه تمامًا لترتيب الحمل ، ومنها غير الدقيق ، حيث يعترضه ملابسات أخرى وأعراض مرضية أو فسيولوجية متشابهة معه .

وكل هذه الطرق تقريباً ذكرناها عند الحديث عن دلائل الخصوبة .

• الاستدلال الترجيحى

نوجزها فيما يلى مع الأخذ فى الحسبان :-

- **أولاً** - إذا أتى الحيض بدون آلام أو أوجاع فغالباً ما تكون هذه الدورة الشهرية بدون تبويض ، وهذا يحدث أحيانا فى المرأة العادية ولو مرة أو مرتين كل عام .

- **ثانيا** - زيادة كمية السوائل والإفرازات المهبلية وزيادة ليونتها وميوعتها دليل مشجع ولكن ليس يقينياً لحدوث تبويض .

- **ثالثاً** - حدوث ألم أسفل البطن لأحد الجنبين فى وقت التبويض غالباً ما يصاحب عملية التبويض ذاتها : (**خروج البويضة من المبيض**) .

- **رابعاً** - نزول نقطة دموية من المهبل فى وقت التبويض يصاحب أيضاً عملية خروج البويضة .

- **خامساً** : ارتفاع درجة الحرارة الطبيعية فى حدود (0.5) نصف درجة باتباع النموذج الحرارى للتبويض الذى شرحناه فى فى دلائل الخصوبة هو دليل جيد لحدوث التبويض .

- **وهناك دلائل أخرى أكثر يقينية من هذه الظواهر.**

مثل : سادساً : الاختبارات الهرمونية بعينة من الدم

سابعاً : الكشف بالموجات فوق الصوتية للمبيضين وقياس حجم البويضات المتكونة .

ثامناً : المنظار الطبى الذى يرى البويضات بالعين وقد يلاحظ خروجها من المبيض .

• **تأثر الدورة الشهرية بالحالة النفسية**

الدورة الشهرية ⇄ الحالة النفسية

• **هل تؤثر الحالة النفسية فى الدورة الشهرية ؟ ..وكيف ؟**

• **وهل تؤثر الدورة الشهرية فى الحالة النفسية ؟ ..وكيف ؟**

إن الحالة النفسية تؤثر على الجسم كله، والجهاز العصبى أول ما يتأثر بها وبالتالى تتأثر الأوامر المخية العليا وتتأثر إفرازات الغدد. . وتختل الدورة الشهرية فى مواعيدها ، ومدى انتظامها وطبيعة حيضها أيضاً ، فقد نجدها قصيرة جداً (أقل من 21 يوماً) أو قصيرة فقط (مابين 21 – 25) يوماً أوطويلة جداً (أكثر من 45 يوماً) أو طويلة فقط (من 35 – 45 يوماً) .

وكذلك قد تطول وتقصر على التوالى وكذلك دم الحيض يتغير طبيعته فنجد أن لونه مائل للاحمرار القانى وعندما نتركه قليلاً يتخثر (يتجلط) وأيضاً تتغير كميته ، من كمية قليلة جداً إلى كمية كبيرة جداً قد تصل إلى حد النزيف .

ومثل هذه الحالات التى قد تهدد حياة المرأة فيجب الاستعانة بالطبيب على الفور . أما الحالات البسيطة والمتوسطة فإنها تنحسر تلقائياً ، وتعود إلى طبيعتها بزوال المؤثر النفسى وعودة المرأة لطبيعتها النفسية المستقرة والمتزنة .

• **الحمل الكاذب:**

وهناك من الحالات النفسية الشديدة ما يؤدى إلى انقطاع

متواصل للدورة الشهرية لعدة أشهر ، مما يوهم المرأة أنها حامل وهذا ما نسمية « بالحمل الوهمى » أو الحمل الكاذب ، لدرجة أن المرأة تصدق ذلك وتؤمن به وتستمر فى هذا الوهم يومًا بعد يوم ، وشهرًا بعد شهر فتكبر بطنها كالحامل تمامًا ويظهر على جسمها جميع التغيرات التى تعرفها المرأة الحامل فى حين أنها لو عملت تحليلاً واحدًا للحمل لأثبت عكس ذلك .

• تأثر الحالة النفسية بالدورة الشهرية:

ومن الوجه الآخر نجد أيضًا أن للدورة الشهرية تأثيرها الواضح على الحالة النفسية للمرأة .

ففى هذه الفترة يصيبها كثير من الاضطراب النفسى ، والقلق وتكون سريعة الهياج ، قليلة الصبر ، متقلبة المزاج ، وقد يصيبها نوع من الاكتئاب والوحدة والانعزال عن الناس .

ولذا كانت الوصية بحسن معاملة المرأة وخصوصًا فى مثل هذه الأوقات التى تضطرب فيها حالتها النفسية ، وشخصيتها رغم إرادتها ومن هنا أيضًا حرم الدين طلاقها أثناء الحيض .

• الأعراض المرضية للدورة الشهرية.

تحدثنا سابقًا عن الأعراض الطبيعية للدورة الشهرية وهى كما تعلمين لا تحتاج لأى أدوية أو علاج . . ولكن هناك الكثير من السيدات والفتيات اللاتى يعانين أثناء فترة الحيض وقبلها فهل هذه الفئة تحتاج لعلاج؟

إذا كانت الأعراض قاسية . . فإنها تحتاج للاستشارة الطبية . فهناك أنواع من الآلام تحتاج فقط للتسكين ، وآلام أخرى تحتاج إلى العلاج بالعقاقير الطبية . وهناك آلام تحتاج إلى ما فوق هذا وذاك ، فبعضها نجده لا يستجيب إلا إلى أقوى أنواع المسكنات أو المُخدِّرات المسكنة وأنواع أخرى تحتاج إلى التدخل الجراحى البسيط .

وهناك أنواع أخرى تحتاج إلى الزواج . . . بمعنى أن الزواج وإنشاء علاقة جنسية طبيعية يعالج هذه الآلام .

ولكن ما نسبة هذه الحالات وتلك إلى الحالات الطبيعية والأعراض البسيطة التى لاتحتاج أكثر من الراحة والاسترخاء ، والحمام الدافىء ، وأحيانا المسكنات البسيطة كالإسبرين أو مسكنات المغص البسيطة مثل الباسكوبان وغيرها ؛ إنها تعتبر نسبة بسيطة جداً لا تتعدى الـ 5 ٪ وكلها أعراض يسهل السيطرة عليها وعلاجها .

• الجسم الصحيح ... والدورة الشهرية..

ومن أهم وسائل علاج الأعراض الشديدة للدورة الشهرية بناء الجسم بناءً قويا صحيحا .

فكلما كان الجسم قوياً وصحيحاً من الناحية البنائية ، والتكوينية ، والمناعية . . . كان ذلك كافياً للتغلب على الأعراض المرضية القاسية التى تصاحب الدورة الشهرية

ولذلك فالعلاج رقم (1) وخصوصاً للفتاة حديثة العهد بالدورة الشهرية أن تهتم جيداً بوجباتها الثلاث ونوعيات الطعام التى تتناولها يوميا (**كل 24 ساعة**) بحيث تكون وجبات متوازنة مع الاهتمام بالرياضة اليومية وخصوصاً فى الفترة التى تسبق نزول الدورة الشهرية .

• الغذاء المتوازن الجيد

بحيث يحتوى على جميع مواد الغذاء كالبروتين والنشويات، والدهون والفيتامينات والمعادن ، طوال الدورة الشهرية وخاصة قبل الحيض ، وأن تهتم خاصة بالأغذية التى تحتوى على الحديدوالفيتامينات خلال فترة الحيض وما يعقبها حتى تستعيض كمية الفاقد من الدماء خلال هذه الفترة .

• العمل وتأثيره ... الرياضة وتأثيرها ... على أعراض الدورة الشهرية:

وكذلك تحرص الفتاة والمرأة أن تكسب جسمها لياقة رياضية تسهل عليها أداء وظائفها الحيوية وكذلك تزيد من كفاءة أجهزتها الحيوية ودرجة تحملها الآلام والأعراض المصاحبة للدورة الشهرية . ومن هنا كانت المرأة العاملة أقل من غيرها معاناة من هذه الأعراض وكذلك نجد أن الفتاة أو المرأة الرياضية نادراً ما تعانىَ فى هذه الأعراض.

الدورة الشهرية

هل هى حدث سعيد ؟ !.

أم ..... غيـــر سعيد؟!.

إن صح القول هنا . . . . فكلٌ يغنى على ليلاه. . . . . !

• أول حيض.

فكل أنثى. . . فتاة صغيرة أو يافعة أو امرأة ناضجة. . . متزوجة أو غير متزوجة. . أو حتى طاعنة فى السن ، تنظر بترقب للدورة الشهرية والحيض. . . كيف ؟ فتترقب الفتاة الصغيرة ذات العشرة، والاثنى عشرة، والأربع عشرة عاماً حدوث هذا الحدث الهام فى حياتها والذى تنتظره لتثبت لنفسها أنها على طور الأنوثة تسير لأول مرة وعلى الدرب مستمرة وعما قريب تصبح أنثى كاملة الأنوثة .

• الفتاة اليافعة:

وتترقبها الفتاة اليافعة شهراً بعد شهر لتقر لنفسها أنها فى طور الأنوثة وعما قريب تصبح امرأة ناضجة تفور بالأنوثة والحيوية والحياة. وتترقبها المرأة الناضجة لتتأكد أنها مازالت تنبض بالحياة والحيوية حيث أنها تتمتع بالدورة المنتظمة السليمة والتى تهيؤها للحمل عند الزواج، فإذا ما اختلت الدورة الشهرية لديها كان ذلك أقسى عليها من حد السيف

حيث أنه - من وجهة نظرها - تقلل من أنوثتها .

- **غيابها فى العقد الرابع والخامس من العمر :**

وتترقبها كذلك المرأة الطاعنة فى السن لأحد سببين : -

الأول : قد تترقبها منتظرة لاختفائها وهى بذلك تلك المرأة المتزوجة والتى لديها الكثير من الأولاد أو التى تعانى من وسائل منع الحمل والتى لم تعد تناسبها فى هذا العمر فغياب الحيض بالنسبة لها يكون حدثا سعيداً .

والثانى : قد تترقبها خوفًا من اختفائها لأن ذلك يعنى لها أن أنوثتها تتضاءل سواء فى نظر نفسها أو فى نظر زوجها لها أو نظرة المجتمع لها . فمجىء الحيض يعتبر بالنسبة لها حدثًا سعيداً .

- **الحمل :**

والمرأة المتزوجة تترقبها من شهر لآخر انتظاراً لغيابها الذى يعنى بالنسبة لها . . . حمل جديد . . . وبالتالى فهو حدث سعيد . . . ذلك هو غياب الحيض .

- **الأم :**

الأم تترقب حيض ابنتها البالغة فى موعدها المرتقب إثباتاً واطمئناناً على عفتها وعافيتها .

وهكذا فكلٌ . . . . يغنى على ليلاه . . . . . . !

• غياب الدورة الشهرية وماذا يعنى:

ماذا يعنى . . غياب الدورة الشهرية . . (**الحيض**) ؟ . . . إن غيابها له معان كثيرة . . . وكلٌ حسب ليلاه أيضاً . .

فإن غابت الدورة عند الفتاه حديثة العهد بها . . فإن ذلك يعنى خللاً عضوياً أو هرمونياً بجسمها . . أو ربما يكون نتيجة عاملاً نفسياً أدى إلى الخلل الهرمونى الحادث بجسمها فأدى إلى غياب الدورة الشهرية .

وإن غابت عن المرأة المتزوجة . . فهذا معناه فى الغالب حمل جديد وأحياناً قليلة يكون حملاً وهمياً عند اللاتى يعانين من اضطراب نفسى بسبب تأخر حملهن « ولّه بالحمل» .

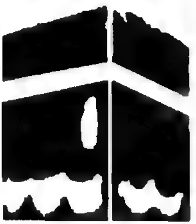
وإن غابت عن المرأة فى العقد الخامس من العمر فإن هذا يعنى اقترابها أو دخولها فى العمر الذهبى للمرأة .

أما غيابها عن الفتاة اليافعة حتى سن العشرين أى لم تأتها مطلقاً حتى هذا العمر فإن معنى ذلك غالبًا ما يكون خللاً هرمونيًا بجسمها أو لعيب خلقى بجهازها التناسلى .

• تعديل الدورة الشهرية...

....لدواعى غير طبيه....!

تلجأ إلينا بعض السيدات تطلب مشورتنا بشأن تعديل موعد الدورة الشهرية (**الحيض**) لديها وذلك ليس لغرض طبى وإنما لدواعى أخرى اجتماعية أو دينية .



فبعضهن يأتين لتأخير الحيض (لإطالة الدورة الشهرية) بسبب أنها تنوى أداء فريضة الحج وأن الحيض سيأتيها خلال أداء هذه المشاعر المقدسة .

وأخريات بغرض إتمام صيام شهر رمضان المعظم . أقول لهؤلاء وهؤلاء ان الدورة الشهرية هذه هى سنة الله فى بنات حواء وهو يعلم جليا حين خلقهن أن هناك أعذاراً تنشأ بسببها وهى معفية عن مشاعر معينة وفروض وواجبات معينة تؤديها غيرها من غير المعذورات بهذا العذر سواء خلال الحج أو العمر أو عند الصيام ، فلماذا تكلفن أنفسكن فوق طاقتكن، أو فوق ما هو مرجو منكن وأنتن معفيات من ذلك خلال هذا الظرف وهذا العذر؟!!

ولكن إن كان لابد فهناك أهل الشورى عليكن الالتجاء إليهن وإن رجح ذلك فى وقت الحج . . . . لأنه يحدث مرة واحدة فى العمر . . . . فلا مانع . . . أما الصيام فيتكرر كل عام . . وثوابه

محفوظ فيما بعد رمضان لذوى وذوات الأعذار المقبولة فلا داعى لتحميل الجسم أكثر من طاقته واحتماله . . ومعروف أن الجسم ينتظم بانتظام طبائعه وطبيعته ويجب احترام وظائفه وقدسيته .

وهناك أخريات يجئن لتعديل دورتهن الشهرية (**إطالتها أو تقصيرها**) لأغراض أخرى اجتماعية ، كموعد الزواج مثلاً الذى يزامن موعد الحيض ، وهنا ننصح أن الأفضل تغيير موعد الزواج - والاعتذار بأى عذر لذلك حتى لا نساهم ولو بدرهم فى إحداث أى خلل هرمونى لها وخصوصاً أنها لا زالت على أعتاب حياة جديدة ولم تختبر خصوبتها بعد .

وأخريات يأتين لتعديلها بسبب قدوم الزوج المسافر أوبسبب سفر الزوج أو غير ذلك ويجب على الطبيب فى مثل هذه الحالات احترام هذا العمل وتبجيله وتقدير صاحبته لورعها وخوفها من الإتيان بعمل يغضب الرب فى ظروف قد لا تسيطر عليها أو خارجة عن نطاق تحكمها هى .

وفى حالات تأخير حدوث الحيض نستخدم بعض العقاقير

الـهرمـونية التى من شأنها تمديد الفترة الإفرازية (الاحتضانية) لبطانة الرحم - الفـترة التى تعـقب التبـويض وحـتى حـدوث الحيض - من (14) يوماً إلى (28) يوم ، وهذا هو الحـد الأقصى الآمن لذلك أى أنه إذا كانت المرأة تتمتع بدورة شـهرية منتظمة مـدتهـا (28) يومًا فـإن أقـصى مـدة لهـا بعـد التـعـديل يكون [28+14=42 يوماً] .

• الاحتياطات الواجبة عند التعديل ....

• متى تراجع المرأة طبيبها ؟

يجب على المرأة التى ترغب فى عمل هذا التعديل أن تراجع طبيبها قبل ذلك بفترة كافية . . . أى لا تفاجئه قبل وصول الحيض المتوقع بيوم مثلاً أو يومين ، لأن العلاج يكون ناجحاً إذا بدأ قبل الحيض بثلاثة أو أربعة أيام .

ومن الأفضل مراجعة الطبيب قبل ذلك بدورتين أو ثلاث دورات شهرية حتى يتمكن تنظيم ذلك بدقه ، وخاصة بالنسبة لمواقيت الحج والصيام حيث تكون المدة طويلة وتحتاج إلى توقيت جيد على مدى أكثر من دورة شهرية لضمان عدم حدوث الحيض على مدى الشهر بأكمله .

• اختلال الدورة الشهرية / اضطرابها .. وصور منها

من الطبيعى أن نلاحظ اضطراب الدورة الشهرية أو جنوحها عن طبيعتها مرة أو مرتين كل عام تقريباً .

وهـذا الأمر لا يدعو للقلق ، ولا يؤثر على انتظام الدورة أو وظـائفها، ولا يؤثر خصوصًا على الخصوبة ، فإذا علمنا أن أكثر مـن 50٪ مـن الـزوجـات تحـمل خـلال عـام الزواج الأول وأن أكثر من 30٪ منـهن يحملن خلال الستة أشهر التالية ؛ أى أن نحو 80٪ يـحـملن حـمـلاً طبيـعيـاً بدون أى تدخل طبى فى عضـون 18شـهـراً مـن الزواج . . . أمكننا استنتـاج أن اضطراباً يحدث مرة كل عـام أو حتى مرتين لا يؤثر مطلقـا فى خصـوبة المرأة. وهـذا هو مـا نسـمـيـه « اخـتـلال » أى العــدول عن الطبيـعـة . فـإذا كـان جنوح الدورة الشـهـرية شديداً أو طويلاً أو مستمراً أو مضطرباً وخصوصاً إذا أثر ذلك على خصـائصـهـا ، وطبيعتها ، ووظيفتها فأثر على الخصوبة. . مثلاً؛ فإن ذلك يعد عطباً أو خللاً فى الدورة الشهرية .

والخلل - عكس الاضطراب الوقتى (المؤقت) - يحتاج إلى الاستشارة الطبية والعلاج الطبى .

وعـمومـاً فـإن هذا الخلل هو عَرَض من الأعـراض قـد يكون ناتجاً عن مرض بالجـهاز التناسلى ذاته كـالمبيـضـين أو الرحـم ، أو بالمراكـز العليا المتحكمة فيـهما ، كـالقـشرة تحت المخِّيَّة أو الغـدة النخامية . . . .

وعلى الطبيب اكتشاف ذلك المسبب . . . وعليه فإنه يبدأ رحلة العلاج .

وغالباً ما يكون العلاج هنا هرمونيًا لتنشيط المبيضين والرحم لأداء عَمَلِهِمْ على الوجه الأكمل ، وفى أحيان أخرى يكون جراحياً.

ومن الأمثلة المشهورة التى تسبب هذا الخلل ؛ أمراض المبيضين ، كالأورام والأكياس والالتهابات الشديدة وغيرها الأمراض التى تصيب الرحم ، كالالتهابات الشديدة .

•صور من اضطراب الدورة الشهرية ونسمعها على لسان صاحباتها:

أ- جاءتنى الدورة تسبق موعدها بنحو ثلاثة أيام وكانت من قبل منتظمة بالساعة.

ب - جاءتنى الدورة بعد موعدها المتوقع بنحو أسبوع وكانت من قبل منتظمة (بدون حمل).

جـ - جاءتنى هذه الدورة بدون اية آلام على غير عادتها .

د -جاءتنى الدورة منذ شهرين بآلام شديدة على غير عهدى بها وبعد ذلك عادت لطبيعتها فى الدورتين السابقتين .

هـ -أجد بهذه الدورة قطع دم متجلطة صغيرة ولكن بدون نزيف .

و-تجيئنى الدورة أحيانا مرتين فى الشهر الواحد فى أوله ثم فى آخره .

كل هذه الأمثلة نسمعها من شاكيات باضطرابات شبه طبيعية وقد تحدث من وقت لآخر دون الحاجة لعلاج طبى إذا لم تتكرر .

-فمدة الدورة إن لم تقل عن (21) يوما أوتزيد عن (45) يوما فهى طبيعية كل حسب طبيعته، والاختلاف المؤقت لا يضر .

-والدورة التى تأتى بلا آلام مطلقاً غالبا ما تكون دورة بدون تبويض وهذا قد يحدث أحيانا .

- والآلام الشديدة التى تحدث لأول مرة قد لا تحتاج سوى للمسكنات الوقتية العارضة للشكوى مع الاستشارة الطبية فى حينها .

- وقطع الدم الصغيرة بدون حدوث نزف شديد وغير المتكررة قد لا تحتاج أكثر من بعض المقويات البسيطة .

- والدورة التى تجيء مرتين فى الشهر . . إنما يكون فقط خطأ فى الحساب فالفترة بين أول الشهر وآخرة عادة ما تكون بين 25 - 30 يومًا . .

وكل هذه الشكاوى لاتؤثر على مدى خصوبة المرأة ولاتعبر عن خلل أصاب الدورة الشهرية لديها .

***

• أمثلة أخرى تنم عن خلل فى الدورة الشهرية أو فى وظائفها . . .

1- أعانى منذ ستة أشهر بآلام مبرحة قبل وأثناء الدورة الشهرية ولاتزول إلا بنهاية اليومين الأولين من الدورة .

2 - أعانى من ألم شديد فى اليوم الأول للدورة الشهرية

ولايزول إلا بعد نزول أول دفعة دم وبها أحياناً قطع كبيرة من الدم المتجلط .

3- أعانى من إفرازت مهبلية مدممة وغير مستمرة قبل الدورة بأيام .

4- بعد نهاية الدورة الشهرية تستمر بعض الإفرازت المدممة المتقطعة لمدة أربعة أو خمسة أيام .

5- دورتى غير منتظمة البتة ، فأحيانا تجىء بعد 28 يوم وأحيانا بعد (21) يوما وأحيانا بعد 35 يوما وأحيانا بعد (19) يوما فقط .

6- تجيئنى الدورة الشهرية دائما بصورة نزيف شديد فى اليومين الأولية فأغيّر فيها مابين (5-6) مرات ويقل بعد ذلك الدم تدريجيا .

7-تمكث دورتى الشهرية مابين 10-12 يوما وتنزل علىّ بكثرة فأغير كل يوم مابين (3 - 4) مرات .

8- تجيئنى الدورة لمدة يومين فقط وتكون قليلة جدا فى كميتها فاليوم كله لا أغير سوى مرة واحدة فقط .

كل هذه أمثلة وصور من اختلال الدورة الشهرية - بمعنى أنها تحتاج لشىء من العلاج والتنظيم والتطبيع . فمثلاً : -

المثال 1 : -غالبا ماتكون هذه الآلام نتيجة احتقان شديد بالحوض والأعضاء التناسلية الداخلية - وأسباب ذلك كثيرة وتحتاج لعلاج طبى لفترة مؤقتة .

المثال 2 :- قد يكون السبب ضيق بعنق الرحم ، وعلاجه بسيط جدا ، مع عمل بعض التحاليل للدم وعلاج مايظهر من التحاليل المرضية للدم ، مع بعض المقويات كالحديد وحمض الفوليك .

المثال 3 ، 4 :-هذه الأمثلة تعبر عن خلل هورموني (غالباً)معين وعلاجه بالتعويض الهورموني لفترة معينة خلال الدورة الشهرية . وقد يتكرر ذلك لمدة ثلاثة دورات متتالية .

المثال 5 :-هذه الحالة تعبر عن خلل هورموني شديد مع أن معظم مدد هذه الدورات فى الحدود الطبيعية ولكن الاضطراب فيها شديد ومتكرر -وتحتاج إلى بعض الفحوصات والتحاليل الطبية بالإضافة إلى التنظيم الهورموني للدورة .

المثال 6،7 :- هذا المثال لابد من الكشف الطبى وأخذ التاريخ المرضى وتاريخ الدورات السابقة لهذا العرض وعمل بعض الفحوصات والتحاليل الطبية ، وعلاج مايظهر من أسباب .

المثال 8 : قد يكون السبب هنا ضعف هورموني شديد أو ضعف استجابة الرحم والمبيضين للهورمونات الجنسية أو ضعف عام شديد . وتحتاج الحالة إلى المراجعة الطبية وتحديد السبب بدقة ومن ثم العلاج . ومن هذه الأمثلة قد نلاحظ أن أغلبها يعانى فى هذه الفترة من الاختلالات من ضعف فى الخصوبة

وذلك غالبا مايعود إلى السبب الذى نتج عن هذا الخلل فى الدورة الشهرية « وتعقيب على ذلك » . . . .

- **ففى المثال الأول** : تؤثر حالة الاحتقان أو الالتهاب الحوضى فى فرصة حدوث الحمل .

- **والمثالين 3، 4** : نتيجة الخلل الهورمونى الموجود بالجسم فإن ذلك قد يؤثر على ثبات الحمل واستقراره .

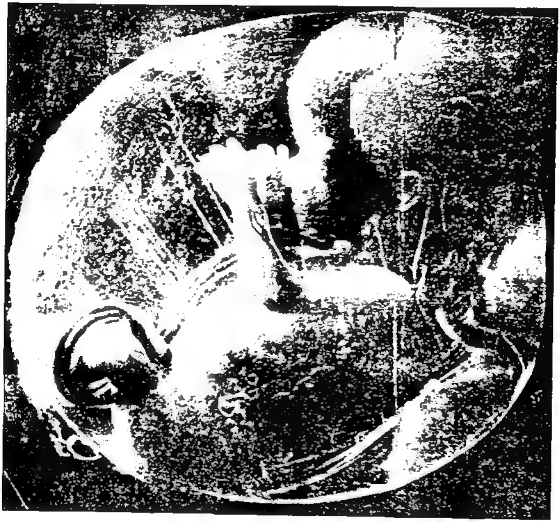
- **وفى المثال 5** : عدم انتظام الدورة ينم عن الخلل الهورمونى بالجسم . الأمر الذى يصعب حدوث التبويض معه والحمل .

- **وفى المثالين 6،7، 8** : قد يكون السبب هورمونيا أيضا وقد يكون لمرض عام بالجسم أو لعيب بالدم وكل ذلك من شأنه التأثير على حدوث الحمل ومن هنا كانت ضرورة علاج مثل هذه الاختلالات فى الدورة الشهرية وغيرها .

الفصل الرابع

كيف
يحدث الحمل ؟
« والإعداد له »

كيف يحدث الحمل ؟



تحدثنا قبلاً أنه لكى يحدث الحمل لابد من توافر شروط هامة فى كلا الزوجين .

فلا بد من وجود الزوج السليم والقادر جنسياً وحيواناته المنوية سليمة وقوية ، وكذلك الزوجة السليمة والقادرة جنسياً ويعمل جهازها التناسلى بكفاءة وقدرة على التبويض واستقبال منويات الزوج ، وإتمام الإخصاب ثم استقراره بالرحم . فكيف يتم ذلك ؟

• أفضل الأوضاع ـ وشروط اللقاء

وما هى أحسن أوضاع اللقاء ؟ وشروطه ؟

خلال المباشرة الزوجية المنتظر أن يحدث بسببها الحمل يفضل الوضع الفوقى للزوج ـ أما الزوجة فيفضل استلقائها على الظهر مع ثنى الركبتين والمباعدة بينهما وهذا هو الوضع الشائع ، وهناك نسبة من النساء ليست بالقليلة تصل إلى ما يقرب من 15٪ يكون الرحم لديهن مائلا للخلف على غير العادة. فى هذه الحالة ومع الوضع العادى يكون عنق الرحم متجها للأمام بعيداً عن بؤرة السائل المنوى . وهنا قد ننصحهن أحيانا أن تتخذن الوضع الخلفى (مستلقية على وجهها) خلال الجماع . حيث يواجه عنق الرحم التجمع المنوى مباشرة مما يساعد الحيوانات المنوية على الاندفاع عبره لإتمام الإخصاب . وفى جميع الأحوال يجب على الزوجة المحافظة على وضعها لمدة لاتقل عن 30 - 60 دقيقة . .

وبالنسبة للزوجة التى تفقد جزءا كبيراً من منى الزوج بعد المباشرة فيفضل أن تضع وسادة تحت مؤخرتها كى يميل الحوض قليلا للخلف ولا ينسكب منها السائل المنوى .

وذلك يتم إما خلال اللقاء الجنسى أو بعده مباشرة ولكن بشرط قبل إخراج العضو الذكرى من المهبل .

كما يجب أن يحرص الزوج على الوصول بزوجته إلى الشبق (ذروة الإشباع الجنسى) قبل الإنزال مباشرة أو أثنائه .

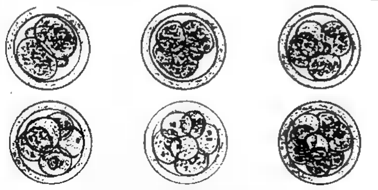
● رحلة الحيوان المنوى

تلقيح البويضة وانقسامها داخل قناة فالوب ثم اتجاهها إلى الرحم

وذلك يساعد على دخول الحيوانات المنوية من المهبل إلى عنق الرحم ثم إلى الرحم فالأنابيب الرحمية حيث يحدث فيها الإخصاب بالتقاء الحيوانات المنوية والبويضة الناضجة. فيحدث الإخصاب بين أقوى الحيوانات المنوية والبويضة وتبدأ انقسامات البويضة المخصبة لتصبح مئات الخلايا بدلاً من خلية واحدة .

● الأسبوع الأول لحدوث الحمل :-

وخلال هذه الانقسامات تبدأ رحلة البويضة المخصبة من القناه الرحمية إلى تجويف الرحم وتستغرق هذه الرحلة أسبوعاً كاملاً . وما أن تصل هذه الكتلة من الخلايا إلى بطانته وتستقر فيه وتمد ثناياها خلال هذه البطانة لتستمد منها غذاءها حتى تتمكن من البقاء والتكاثر والنمو .


انقسام الخليتين إلى خلايا متعددة

وحتى هذه اللحظة يكون عمر هذا الجنين (المصغر) أسبوعاً

واحداً من لحظة الإخصاب ولكن مدة حمله حسابياً يكون ثلاثة أسابيع وذلك لاحتساب مدة الحمل ابتداء من موعد نزول آخر دورة شهرية (حيض) ، وعادة ما يكون ذلك قبل أسبوعين من موعد التبويض (**والإخصاب**)

وبعد استقراره فى بطانة الرحم يبدأ هذا الجنين أسبوعه الرابع من الحمل .

• الجنين عمره 6 أسابيع

وتستمر خلايا الجنين فى الانقسام والتميز ثم التخصص ، فتنقسم الخلايا إلى أنواع عديدة لتكوين الجلد والأوعية الدموية والأجهزة الداخلية والأغشية المختلفة ثم تتوظف الخلايا، فهذه خلايا كبدية وهذه كلوية وهذه مخية وهذه عضلية وغير ذلك من الأنواع العديدة بالجسم وبعد ثلاث أسابيع يكون الجنين قد تشكل إلى كتلة خلوية لحمية على شكل حرف «C» .

وتظهر الرأس وبها آثار للعينين والأذنين والأنف والفم . ويتكون داخلها مخ بدائى والجسم على جانبيه نتوءات (زوائد) صغيرة تمثل الذراعين والرجلين .

• ظهور أعراض الحمل

وهنا يكون قد مر أسبوعان على موعد الحيض ولكن لم ولن يجىء ، وهذا أول مظاهر الحمل وهو غياب الدورة الشهرية (الحيض) . وقد يحدث غثيان أو قىء صباحى وتظهر بعض الآلام بالثديين . وقد تلاحظ المرأة بعض الحرارة فى جسمها فلا تتحمل ملابسها المعتادة كما قد تشعر بالدوخة أو الهبوط من وقت لآخر .

* وفى هذا الوقت يصبح إختيار الحمل إيجابيا (فى الدم أو البول) .

• الجنين عمره 8 أسابيع

ويوم بعد يوم ينمو الجنين ويتشكل ، وتتحدد ملامح أعضائه النامية . فبعد أسبوعين نجد الرأس استدارت وتحدد مكان العينين بوضوح وظهرت الأصابع فيها كما تكون قد ظهرت الأعضاء التناسلية ولكنها لاتزال غير مميزة ويكون وزنه حينئذ حوالى جرامين .

* وبعمل فحص بالموجات فوق الصوتية (Sonar) يظهر نبض قلب الجنين بوضوح .

• الأسبوع رقم 10

ومع الأسبوع العاشر يبدأ ظهور الأظافر ونمو الأسنان ، ويزداد وزنه بنحو الضعف (أو يزيد) عن وزنه فى الأسبوع الثامن ، وفى نهاية هذا الأسبوع يمكن سماع نبض الجنين بجهاز التنسط بالموجات فوق الصوتية .

• الأسبوع رقم 12

وبعد أسبوعين لاتزال العينان مغلقتين وتظهر الأمعاء واضحة بالبطن والكلى والكبد وكذلك الصدر والقلب والرئتان فكل الأعضاء قد اكتملت و ظهرت أظافر بدائية باليدين والأجهزة تعمل بكفاءة وتناسق فيما بينها ويسيطر المخ عليها ، وتشعر المرأة ببعض الامتلاء أو التضخم فوق العانة ويزداد معدل ذهابها إلى الحمام لتفريغ المثانة .

• من الأسبوع 14 - 18

ومن الأسبوع الرابع عشر يتميز الجنس (ذكر أم أنثى) وتظهر الرقبة بوضوح وبعد أسبوعين تظهر الرأس منتصبة والذراعان والرجلان واضحاتٌ ولكن نسبتهما لبعضها وللجسم لاتزال غير طبيعية . وبعد أسبوعين آخرين تظهر الأذنان

خارجتين من الرأس . ويكون وزنه حينئذ حوالى **200** جرام . وقد تشعر الأم بحركته فى هذا العمر ، أوبعد ذلك بقليل .

● من الأسبوع 20 - 26

ومع الأسبوع العشرين يتغطى الجسم بمادة شمعية بيضاء تحميه ضد الميكروبات وتستمر معه لحين ولادته . كما يبدأ نمو أظافر القدمين . وفى هذا العمر يستطيع الجنين أن يسمع مايدور حوله ، فيسمع نبض قلب أمه كما يسمع حركة أمعائها وصوتها . ويبدأ ظهور شعر رقيق بالوجه (زغب) ـ وبعد أسبوعين يكون هذا الشعر قد غطى الجسم بكامله والرأس وبعد أسبوعين آخرين يصبح الجلد أحمراً ومتعرجاً . ومع الأسبوع السادس والعشرين يكون الجسم نحيلاً وتظهر الأظافر واضحة .

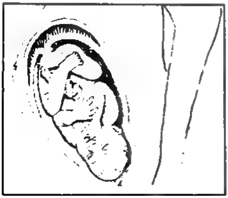
● الأسبوع 28 - 30 ...

ومع الأسبوع الثامن والعشرين يظهر الحمل جلياً على الأم ، فالرحم يشغل جزءاً كبيراً من البطن . والمعدة لايمكن ملؤها والجنين يزيد مابين **900 – 1000** جرام وطوله حوالى **37** سم . وعيناه مفتوحتان جزئياً ، وتظهر الرموش على جفنيه . وبعد أسبوعين ينمو شعر الرأس وتتفتح العينان .

• الأسبوع 32

ومع الأسبوع الثانى والثلاثين ، ولم يتبق على الولادة سوى ثمانية أسابيع (شهران) نجد أن الجسم بدأ يمتلىء شيئًا ما لتكون طبقة رقيقة من الدهن تحت الجلد . وتظهر أظافر القدمين ويبدأ نزول الخصيتين (فى الذكر إلى كيس الصفن ويكون وزنه حينئذ مابين **1600 – 1700** جرام وطوله حوالى **40** سم وبعد الأسبوع **32** وحتى الولادة يزداد الجنين بمعدل **250** جرام كل أسبوع تقريباً . وفى هذا العمر يمكنك ملاحظة حركة الجنين بوضوح فهذه (**خبطة**) بالكوع وأخرى (**ضربة**) بالقدم وهذه حركة لأعلى وأخرى لأسفل . وعندما يصاب الجنين بـ (الزغطة) تلاحظين حركته المتعاقبة المنتظمة والثابتة . وبعض الأطفال يتحركون حركات فجائية مندفعة بقوة تشبه الوثب أو القفز مما تشعر معه الأم بأزيز أو (نغز) فى أعلى المهبل وقد يكون مؤلماً وشديداً لدرجة أنها تضطر للوقوف أثناء السير مثلاً أو النهوض من النوم .

• الأسبوع 34



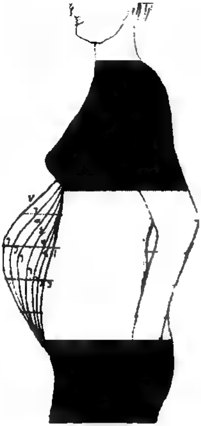
وعند اكتماله من العمر أربعة وثلاثين أسبوعاً تصل الأظافر إلى حافة أصابع اليدين . ويصبح جلده وردى وناعم .

• الأسبوع 36

ومع الأسبوع السادس والثلاثين يصبح وضع الجنين ثابتاً لايتغير حتى موعد ولادته . حيث تتجه الرأس لأسفل والمقعدة لأعلى . وحركة الجنين تقل نوعاً ما ، نظراً لزيادة حجمه ووزنه الذى يصل إلى (2500) جرام تقريباً . وطوله الذى يصل إلى (46) سم . ويكون بالجسم طبقة كافية من الدهن تحت الجلد وجسمه قد أوشك على الاكتمال والنضج ، فإذا ماحدثت الولادة فى هذا العمر فإنه يتمتع بفرص كبيرة فى الحياة . وتكون الأم قد وصلت إلى الحد الأكبر فى معاناة الحمل فى هذا العمر نظراً لكبر حجم البطن وضغط الجنين على المثانة والأمعاء والأوعية الدموية بالإضافة إلى الوزن الكبير الذى تحمله ليل نهار، فنجدها تذهب للتبول كثيراً وتمتلىء معدتها بسرعة ولا تأكل جيداً ويظهر ورماً بسيطًا فى الرجلين والقدمين خاصة فى نهاية اليوم وقد تشعر بآلام فى أسفل الظهر والرجلين أيضاً .

• الأسبوع 38

ومع الأسبوع الثامن والثلاثون تصبح أظافر القدمين بمحاذاة الأصابع ، ويختفى الشعر الزغبى الرقيق من الجسم تقريباً عدا الأكتاف والظهر وقد ينزل الجنين فى الحوض وتشعر الأم ببعض الضيق والامتلاء من أسفل .



• **الأسبوع الأربعين**

ومع نهاية الأسبوع الأربعين وقداكتمل الحمل واكتمل النمو ويظهر الصدر واضحاً والثديين ظاهرين ، والخصيتين فى كيس الصفن أو فى القناة الإربية الموصلة له . وتكون الأظافر نامية عن حافة الأصابع .

ووزن الجنين يصل إلى 3250 - 3500 جرام وطوله حوالى (50) سم .

• **الأسبوع الواحد والأربعون**

* ليس من النادر أن يستمر الحمل أسبوعًا أو أسبوعين آخرين وغالباً مايكون بلا خطورة فى الأحوال العادية للحمل سواء للأم أو للجنين ولكن يجب ألا يجاوز هذه المدة بأى حال حيث تكون الأم تحت رعاية طبية جيدة ومستمرة ويفضل التدخل الطبى عند إكتمال الأسبوع (41) لتفادى الخطورة على الجنين .

وفى هذه الحالة تمتد أظافر الجنين فيما يجاوز أصابع القدمين ويزداد نمو الأذنين

جنين قبل ولادته

والأعضاء التناسلية وحلمات الثديين ، وكذلك عظام الرأس تزداد صلابة وتقل المسافات الفاصلة بينهما مما يصعب من الولادة الطبيعية أحيانا وخصوصاً إذا كان الجنين كبير الحجم ، كما تقل كمية السائل الأمينوسى (السلى) حول الجنين ويتعكر لونه ويتلون باللون الأخضر القاتم نتيجة إخراجات الجنين الزائدة فى هذا السائل ونظراً لضعف المشيمة فى هذا الوقت وعدم مقدرتها على حمل الكميات اللازمة من الدم والغذاء للجنين فإنه يستهلك قدراً كبيراً من الطبقة الدهنية المترسبة تحت جلده، ويصبح الجلد رقيقًا جداً ، وجافًا ومجعداً (مكرمشًا) ويتشقق فى الحالات الشديدة كما أنه يتلون باللون الأخضر نظراً لتأثره بإخراجات الجنين الزائدة خضراء اللون . وكذلك نجد أن المشيمة تتأثر هى الأخرى ويصيبها نوع من الهرم أو العجز وتزداد ترسبات الكالسيوم بها مما يوهنها ويجعلها غير قادرة على القيام بوظائفها كاملة من نقل الدم والغذاء والتخلص من نفايات الجنين مما يؤثر على نموه وصحته وقد يودى بحياته فى الحالات الشديدة أو التى تتجاوز عمر الاثنى والأربعين أسبوعاً من الحمل .

ولكن لايجب الانزعاج من ذلك لأن نسبة حدوث الولادة المتأخرة (أو استطالة الحمل) لاتزيد عن 4-5٪ من حالات الحمل. ولاخوف مطلقاً مع الرعاية الطبية والملاحظة الجيدة وخصوصاً مع إستعمال الموجات فوق الصوتية (السونار – Sonar) لتحديد نسبة ومدى المخاطر التى يتعرض لها الجنين وحالته الصحية .

والآن، قد إكتمل الحمل وتنتظر الأم لحظة رؤية وليدها بعين الشغف ، ويساورها مشاعر عديدة ، من الحب واللهفة والخوف أحيانا وتختلج المشاعر لديها فى انتظار الولادة والتمتع برؤية وليدها الذى طال إنتظاره وإمتدت آلام مدتها تسعة شهور. فماذا أعدت لاستقباله !؟ . . .

هيا نبنى طفلاً سليماً ...

• رعاية المولود تبدأ قبل الحمل فيه .

بطبيعتها تعتبر الأم ابنها أو بنتها هى محور حياتها ، وتأخذ القدر الأكبر من الاهتمام ومن الوقت أيضاً ، ولذلك فهى تفكر بغريزة الأمومة تجاهه أو تجاهها حتى من قبل الولادة ومن قبل أن تحمل ، وهذه نعمة كبرى مَنّ الله بها على بنات حواء حتى يرعين أبناءهن خير رعاية ويهتممن بهم أى اهتمام .

وهذه الرعاية وهذا الاهتمام من حواء يبدأ قبل الحمل

بالرعاية الصحية والاهتمام بجسمها ولياقته والابتعاد عما يضره ويؤذيه أو يؤثر على قوته ومناعته ومقاومته .

فأول ما يجب على حواء من رعاية واجبة وأساسية هو الاهتمام بجسمها وغذائها .

• رعاية الجسم فى مرحلة البلوغ

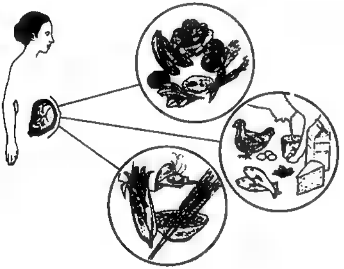
أما فيما يخص الجسم من صحة وقوة ولياقة فهذا أمر يطول الشرح فيه ، وتتعدد مظاهره ومتطلباته ويضيق المقام هنا بهذا الأمر ولكننا تناولناه بإسهاب إبتداءً من سن البلوغ والمراهقة ومتطلبات الجسم فيها إلى مرحلة الخصوبة (**فى الجزء الثانى من دليل المرأة الطبى فى الحمل والولادة ورعاية المولود تحت عنوان كيف تحافظين على جمالك . أثناء فترة الحمل ؟**) فتعرضنا لكيفية الاهتمام بالجسم فى مراحل العمر المختلفة وصيانته ، والاثار التى قد يتركها الحمل على جسمها ، وكيفية الإعداد لذلك كى تتوقاها .

• رعاية الجسم خلال فترة الحمل

كما أننا قد تابعنا رحلة العناية بجسم المرأة الحامل فى الجزء الثالث من الدليل تحت عنوان « سلوكيات المرأة الحامل » ناقشنا فيه نهج المرأة الحامل من بداية الحمل وحتى الولادة خلال أنشطة حياتها اليومية والعادات السيئة أو الضاره التى تمارسها وقومناها لها وأرشدناها إلى ما ينأى بجسمها وخاصة ، جهازها

العضلى ، والعظمى ، والعمود الفقرى ، عما يضره ويؤذيه من تمرينات رياضية مناسبة لفترة الحمل وسلوكيات صحية كى تصل فى نهاية الحمل والولادة بجسمها إلى لياقته وإتزانه وتتجنب آثار الحمل السلبية عليه .

• **الغذاء وأهميته للحامل**



أما الغذاء فيجب الانتباه لأهمية قبل الإعداد والتمهيد للحمل بحوالى 3 - 6 شهور حيث تكون التغذية منظمة وجيدة ومتنوعة ومتوازنة . تحتوى على جميع العناصر الضرورية للجسم من فيتامينات ومعادن أساسية ، وبروتينات ، ونشويات وبعض الدهون الخفيفة سهلة الهضم ، وتبتعد عما يضر بجهازها الهضمى من الحوادق والحراق وجميع المواد الحريفة حتى البوهارات الزائدة ، وجميع مايهيج المعدة .

(اتبعى التوجيهات والنصائح بالكتاب الرابع من سلسلة دليل المرأة الطبى .. فى الحمل والولاده ورعاية المولود تحت عنوان « الغذاء المختار للحامل ») .

• الغذاء الجيد للزوج والزوجة.

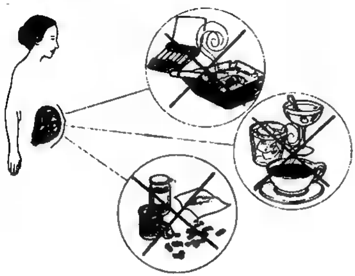
وهذا الكلام أيضاً ينطبق على الرجل (**الزوج**) بحزافير وذلك حتى يتسنى إنتاج حيوانات منوية قوية ونشطة وسليمة وكذلك بويضات صالحة للإخصاب وسليمة لإنتاج جنين صحى خالى من العيوب والأمراض .

ولامانع من تعاطى حبوب (**حمض الفوليك - Folic acid**) **بجرعة : (0.5 مج)** فى اليوم -قرص واحد يوميا حتى قبل حدوث الحمل مع الاهتمام بالحبوب البقولية الخضراء ، والخضروات الورقية (**تؤكل كاملة**) طازجة ، مع خلاصة الخميرة والفواكه والخضروات الطازجة و(**غير المغلية**) للاستفادة من عنصر الحديد بها والفيتامينات والمعادن والبوتاسيوم .

• التخلص من آثار الدواء قبل الحمل.

وكذلك يجب على حواء (وآدم أيضا) أخذ فترة نقاهة لا تقل عن (**8-12**) أسبوع (**شهران، ثلاثة**) بين تعاطى أى أدوية أو علاج من أى نوع وبين التفكير فى الحمل حتى يكون الجسم قد تخلص تماماً من أى آثار لها وتكون كذلك الحيوانات المنوية والبويضية بعيدين كل البعد عن أى أثر للدواء لإنتاج جنين قوى سليم وتقل فرصة الإجهاض أو إنتاج طفل معوق .

• التدخين والكحوليات ـ وآثرهما على الحمل والخصوبة



ولا يفوتنا فى هذا المقام أن نذكر بأهمية الإبتعاد كل البعد عن التدخين (سواء الإيجابى أو السلبى) وكذلك الكحوليات لما لهما من أثر سلبى قد يكون مدمراً للحيوانات المنوية والبويضية ويضعف الخصوبة ، ويضعف الجنين فى الرحم ، ويؤخر نموه ونمو خلايا المخ ويولدون أطفالا ضعاف البنية وقد تكون الولادة مبكرة عن موعدها وتزداد فرصة ظهور العيوب الخلقية سواء الوراثية منها أو المكتسبة هذا إذا لم يجهض الجنين فى عمر مبكرة. ولذلك يجب على الزوج والزوجة الامتناع عن التدخين وتعاطى الكحوليات تماما قبل ثلاثة أشهر على الأقل من الحمل حتى يزول تأثيرها المختزن فى الجسم وتنمو حيوانات منوية وبويضات سليمة تماما .

ـ التدخين السلبى : هو التدخين الإجبارى رغما عن الفرد بسبب تواجده فى نفس المكان مع المدخن ، فيستنشق دخان السجائر وسمومه .

• التلوث والحمل .

وفى هذا المقام لاننسى أن نذكر أن كل الملوثات مضرة بالحمل - بكل أشكالها وأنواعها . . . من دخان عوادم السيارات ، والكيماويات والمبيدات ، وأنواع الاسبراى المختلفة ، وكذلك أشعة إكس - (x) حتى الضوضاء والصخب يضر بالجنين فهو يسمع ويعى مايدور بالخارج فى عمر مبكرة داخل الرحم (**من الأسبوع العشرين من الحمل**) .

أما المرأة التى تتعاطى حبوب منع الحمل وتريد أن ترزق بمولود جديد فعليها استشارة الطبيب وترتب لذلك قبل الحمل بثلاثة (3) أشهر وذلك كى يتخلص جسمها من أثرها تماما وأيضاً تعطى الفرصة لجسمها بإستعادة توازنه الهورمونى الذى يساعد على الحمل ويقلل من خطر إجهاضه وأيضاً لأن كثير من الحبوب تمنع إستفادة الجسم من الفيتامينات الموجودة بالطعام فيتسنى لها أن تستعيض بما يكفى بالتغذية الجيدة الكاملة والمتوازنة وبالأخص بالفواكه والخضروات الطازجة .

• كى لا يتكرر الإجهاض

أما الزوجة التى أجهضت من قبل ولو مرة واحدة فيجب عليها أن تتبع نظاماً تتفق عليه مع طبيبها بعد استشارته ، وعمل بعض الفحوصات الضرورية حتى لايتكرر إجهاضها .

ومن هذه الفحوصات : فحص نسبة الأنيميا بالدم ومسح

شامل لأمراض الدم (كالأمراض الجنسية والفيروسية وصورة دم كاملة ، ونسبة السكر بالدم) . وغيرها وعمل تصوير شامل للرحم والمبيضين بالموجات فوق الصوتية أو عمل صورة بالصبغة للرحم أو منظار للرحم . . . وغيرها .

وأحيانا يتم التطعيم ضد الحصبة الألمانية بعد عمل التحاليل اللازمة مع الأخذ فى الاعتبار أنه لابد أن يمنع الحمل خلال الثلاثة شهور الأولى بعد التطعيم ، وأحيانا أخرى ننصح بعمل فحص جينى للزوجين وخاصة عند وجود أطفال مشوهة أوبعيوب خلقية ولاسيما إذا كانت القرابة تجمع بين الزوجين .

• المتابعة الطبية المنظمة :

وتستطيعين الاطمئنان على سلامة جنينك خلال الحمل باتباع مواعيد الزيارات الشهرية الدورية خلال السبعة شهور الأولى من الحمل لطبيبك حيث يطمئنك على وزنك ، ومعدل نمو الجنين ، وإرتفاع الرحم بالبطن ، وكذلك نبض الجنين . وحيث يتم إكتشاف أى مرض بالجسم قد يؤثر على الجنين من ناحية سلامته أونموه داخل الرحم وخلال الشهر الثامن تكون الزيارة كل أسبوعين ويصف لك تمارين تقوية عضلات الحوض ومساج (تدليك) العجان لما لهم من أثر طيب من سهولة الولادة وعدم تمزق العجان (المنطقة خلف المهبل إلى فتحة الشرج) خلال الولادة .

وخلال الشهر التاسع تكون زيارة الطبيب كل أسبوع حتى

موعد الولادة ويصف لك تمرينات الاسترخاء التى لها أبلغ الأثر فى سلامة الولادة ويسرها وسلامة الجنين خلال ولادته .

وكذلك يعرفك بمراحل الولادة ، وما يجب عليك عمله فى كل مرحلة منها حتى تصلين إلى بر الأمان والسلامة مع مولودك المنتظر .

وهكذا تكون الرعاية شاملة وكاملة لك ولجنينك حتى ولادته .

• عملية شق العجان:

وكذلك يصف لك طبيبك ما قد يضطره أحيانا إلى عمل توسيع لمخرج الولادة بعمل «شق العجان» حتى لا يتهتك خلال الولادة ويسبب الكثير من المشاكل التى قد تصل إلى إجراء عملية جراحية لرتقه .

• ما هو العجان :

والعجان كما عرفته هو الجزء المحصور بين المهبل (من الأمام) والشرج (من الخلف) ويمكنك رؤيته بوضوح بوضع مرآة تحتك وأنت تجلسين القرفصاء ، وطوله يصل خلال الولادة إلى 10-12سم نتيجة الضغط والشد الواقع عليه عند نزول رأس الجنين فى حين أن طوله الطبيعى لايزيد عن نصف هذه المسافة .

ونتيجة هذا الشد الزائد عليه فإنه عرضة للتمزق ولهذا ففى

بعض الأحيان (وهذه عملية تقديرية) يضطر الطبيب إلى عمل شق العجان لتفادى تمزقه .

وهل هذه العملية مؤلمة ؟..

لا . . لأنها تتم تحت مخدر موضعى فالمرأة لا تشعر بها مطلقاً . ولكن خلال عملية الرتق قد تشعر المرأة بعدم الإرتياح لأن أثر المخدر قد انتهى مثلا . . ففى هذه الحالة يجب عليها أن تنبه الطبيب لذلك ليضاعف لها المخدر من جديد .

كما أنها بممارسة بعض تدريبات الاسترخاء ، والتنفس العميق ، والتركيز مع المولود أو مع الزوج أو الأم إذا كان أيهما حاضراً الولادة يمكن أن يخفف هذا الألم كثيرا .

وهل يمكن تفادى عملية شق العجان ؟...

نعم . . إلى حد كبير ، وخصوصا لو أن حجم الجنين فى المعدل الطبيعى وكنت تمارسين تدريبات « مساج العجان » فى الأشهر الأخيرة على وجه الخصوص من الحمل .

● مساج العجان :

ما المقصود بـ « مساج العجان » ؟...

وكيف أتعرف على العجان ذاته ؟ . . . وما هى هذه التدريبات . . ؟

أولا .... مساج العجان هو تدريب للعجان يهدف إلى زيادة مرونته وليونته حتى يستوعب الشد الزائد الواقع عليه عند ولادة

الجنين وهو نوع من التدليك خاص بمنطقة العجان .

ثانيا ... يمكنك أن تتعرفين على العجان كما قلت سابقا بوضع مرآة أمام منطقة المهبل والشرج ويكون العجان هو هذه المنطقة المحصورة بينهما . وتتعرفين عليه أكثر إذا وضعت الإبهام داخل المهبل والسبابة على النسيج الخارجى خلف المهبل وتجسين جيدا هذه المنطقة المحصورة بين السبابة والابهام . . فهذا هو العجان . . .

ولاحظى كم هو النسيج رقيق ولك أن تتصورى مدى الإجهاد الواقع عليه نتيجة ضغط رأس الجنين عليه عند ولادته حيث يتضاعف طوله على ما هو عليه أمامك الآن .

وثالثا : التمرين : (تمرين مساج العجان)

من نفس الوضع السابق (وضع جس العجان) يمكنك تدليك العجان بين إصبعى الإبهام والسبابة وذلك بحركة نصف دائرية يمينا ويساراً .

- يمكنك إستعمال نوع من الزيوت المرطبة أو الكريمات على العجان لتسهيل أداء التمرين .

- يفضل لبس قفاز جراحى أثناء التمرين .

- يؤدى التمرين بضغط خفيف على الجدار الخلفى للمهبل . . . ثم يزداد الضغط شيئاً فشيئاً حتى يكتسب العجان المرونة الكافية .

-إذا وصل حجم الجنين وتضخم البطن لدرجة تعيق أداءك للتمرين يمكنك أن تعهدى به إلى زوجك وتدريبه عليه حيث يمكنه أن يؤديه أولاً بالسبابة فقط وبعد ذلك يزيد إصبعاً أوإصبعين حتى يكتسب العجان مرونته مع مراعاة زيادة الشد عليه مرة بعد مرة ولكن شداً غير مؤلم وغير مبرح .

- لاحظى ألا يؤدى التمرين إلى التورم أو التقرح ولمدة لاتتعدى (5) خمس دقائق .

- يكفى أداء التمرين مرة واحدة يومياً مساءً .

- ينصح به فى الحمل الأول والثانى على وجه الخصوص .

وهكذا عند أداء التمرين بصفة منتظمة خلال الشهرين الأخيرين للحمل يصل العجان إلى أقصى درجات المرونة ويكون سهلاً وطيعاً أمام رأس الجنين متحملاً الشد الزائد الواقع عليه خلال الولادة دون أن يتهتك أويتمزق ودون اللجوء لعملية شق العجان فى أغلب الأحوال حتى فى الولادة الأولى .

* * *

• مساج العجان ... يحمى من التمزقات والترهل المهبلى:

هل يؤدى هذا التمرين إلى ترهل الأنسجة ؟ أو يؤدى إلى الترهل (السقوط) المهبلى . . . ؟

الإجابة بالطبع . . . . لا . .

لأن التدلى (السقوط)المهبلى أو الرحمى يحدث نتيجة عوامل أخرى ، منها إهمال التمرينات التى ننصح بها ، خصوصا فى منطقة الحوض وعضلات الحوض والمهبل والعجان . ومنها الإمساك المزمن وكذلك الدفع(الحزق)المبكر خلال الولادة .

أما تمرين مساج العجان إنما يزيد من مطاطية وليونة الأنسجة فى المنطقة حتى لاتترك الولادة والدفع الشديد للجنين آثاراً عليها فتتكيف بطريقة طبيعية منسجمة مع متطلبات الولادة وتتفادى الآثار السلبية للولادة على هذه المنطقة وأنسجتها الحساسة نتيجة شد زائد أو ضغط شديد لم تتعود عليه الأ نسجة من قبل فيسبب لها تمزقات نسيجية داخلية أو خارجية يمكن أن تؤدى بدورها إلى الترهل أو(السقوط)المهبلى فيما بعد بتكرار الولادة أو الإمساك المزمن أ و غير ذلك من الأسباب .

* * *

الفصل الخامس

حتى لا يحدث الحمل

حتى لا يحدث الحمل

وكما يبحث الكثيرون عن الحمل فالأكثر يبحثون عن تنظيم حدوث هذا الحمل . . ولكل منهم ظروفه وأسبابه ، فهذان زوجان حديثان يريدان أن يستكملا دراستهما أو يتمتعا بحياتهما الزوجية لمدة عام قبل أن يثقلا بأعباء الحمل والولادة ، وآخران يريدان أن يفصلا بين الأبناء عامين أو ثلاثة لراحة الأبناء والأم وحفاظًا على صحتهم جميعًا ، وآخران يمران بظروف مرضية تعيق حمل سليم وولادة طفل طبيعى أو ظروف لا تسمح بالرعاية الطبيعية الواجبة للوليد ، وآخران قد أثقلهما عبء الحمل والولادة المتواصل حتى أصبح لديهما ثلاثة من الأبناء ويريدان أن يؤجلا حملاً آخر فترة خمسة سنوات حتى يتمكنا من حسن رعايتهم ، وآخرون . . وآخرون . . وتتعدد الأسباب والهدف واحد . . . «كيف أنظم حدوث الحمل»؟ فهذه الأم وضعت مولودها الأول وتستشير طبيبها فى أفضل وسيلة لها لتأجيل الحمل لعامين تاليين ، فينصحها الطبيب بزيارته بعد نحو (6) أسابيع من الولادة ، وهذه الفتاة تريد أن تؤجل حملها الأول لمدة عام بسبب الدراسة والسفر فينصحها الطبيب بزيارته قبل شهرين أو شهر على الأقل من الزواج ، وهذه سيدة يصل زوجها الغائب بعد أسبوع ، فيلومها الطبيب عن تأجيل هذه الزيارة إلى هذا الحد ؛ فتقل خياراتها فى الوسائل المناسبة لاستعمالها .

ونلخص الوسائل المتاحة لتنظيم الحمل والإنجاب فى :

أ- وسائل هرمونية. ب- وسائل موضعية.

جـ- وسائل طبيعية. د- وسائل جراحية

أولاً: الوسائل الهرمونية : (وهى تمنع التبويض فترة إستعمالها فلا يحدث الحمل) ونلخصها فى الجدول التالى :

الأقراص (بالفم)	**الكبسولات (تزرع تحت الجلد)**	**الحقن (بالعضل العميق)**
* تحتوي علي هرمون واحد: (بروجستوجين) * تحتوي علي هرمونات: [استروجين + بروجستوجين]	وهي الآن كبسولة واحدة تكفي لمدة 3 سنوات وهي تحتوي علي هرمون واحد (البروجستوجين)	* شهرية. * كل شهرين. * كل 3 شهور. وكلها تحتوي علي هرمون واحد

أولاً: أقراص منع الحمل:

النوع الأول: وهو يناسب السيدات حديثى الولادة حتى لا يتأثر عندهن إدرار اللبن للطفل، ويجب إستعماله بعد (6) أسابيع من الولادة حتى إتمام الطفل الشهر السادس من العمر بشكل متواصل.

النوع الثانى: وهو يناسب باقى السيدات حتى عمر (40)

عامًا إذا كانت صحيحة البدن أو (35) عامًا إذا كانت عرضة لأمراض السكر أو القلب أو الدوالى أو ضغط الدم أو مع السمنة الشديدة. أما بالنسبة للسيدات اللائى يدخن فلا يناسبهن بعد عمر (30) سنة.

- ويبدأ إستخدام هذا النوع من أول يوم فى الدورة الشهرية (وهذا لضمان مفعوله خلال أول شهر للاستخدام حيث أن ذلك يرفع كفاءته ويمكن استعماله من خامس يوم للدورة الشهرية. ويفصل أسبوع راحة بعد إنتهاء شريط الحبوب (21 قرص) حتى تبدأ السيدة شريط جديد.

مشكلات لها حل

ماذا تفعل المرأة فى هذه الأحوال؟

- إذا نسيت المرأة أخذ القرص فى موعده. . . ؟

* تأخذه فور تذكرها وتأخذ القرص التالى فى موعده.

- إذا نسيت المرأة أخذ القرص فى يومين متتاليين. . ؟

* تأخذ قرصين اثنين فى نفس الموعد القادم وقرصين فى اليوم التالى له وتحتاط خلال هذه الدورة بوسيلة إضافية موضعية [العازل الطبى للرجال «تبس» أو الأقراص الموضعية للسيدات] تنجح هذه الطريقة فى كل الأنواع عدا «تريوفلار» متعدد الألوان حيث يوقف استعمال باقى الشريط وتنتظر الدورة الشهرية.

* إذا نسيت المرأة أخذ القرص لمدة ثلاثة أيام متوالية. . ؟

- توقف الوسيلة وتنتظر حدوث الدورة الشهرية وتبدأ فى شريط آخر من خامس يوم نزول دماء الدورة الشهرية.

ملحوظة «1»:

إذا نسيت المرأة قرصًا واحدًا وأخذته فور تذكرها فى اليوم التالى . . . . لا تتأثر بذلك ولا يحدث الحمل إن شاء الله.

ملحوظة «2»:

إذا نسيت المرأة قرصين متتالين . . تكون فرصة الحمل أكثر خلال هذه الدورة وأول الدورة القادمة.

ملحوظة «3» :

عند النسيان لثلاثة أقراص متتالية . . تكون فرصة الحمل كبيرة . . . ولا تنفع الوسيلة ، ويجب الاحتياط خلال أول الدورة القادمة أيضًا .

ملحوظة «4» :

استعمال الأقراص العادية عند اللزوم «الجماع» خطأ كبير كبير ، فهى غير مصممة لهذا الاستخدام ، ولا تعطى أى تأثير ، ولكن هناك أقراص مخصوصة لذلك (تحتوى على جرعات كبيرة من الهرمونين) .

ملحوظة «5» :

لا تعطى الأقراص ذات الهرمونين مفعولها إلا بعد «7-14 يوم» من استعمالها لأول مرة لذا فعند استعمال الشريط الأول يتم الاحتياط بوسيلة موضعية إضافية أما الأقراص ذات الهرمون الواحد فلابد من الاحتياط معها لمدة شهر (الشهر الأول) وعند استعمالها لمنع الحمل عند بداية الزواج : فتبدأ الفتاة استعمالها فى الشهر السابق لشهر الزواج ، وإذا لم تتمكن من ذلك تأخذها فى أول يوم للدورة الشهرية لشهر زواجها .

ما هى الأنواع المناسبة لمثل هذه الفتاة..؟!

هى الأنواع قليلة الجرعة حيث يكون تأثيرها طفيف عليها ولا يترك آثار عندها عند التوقف عن استخدامها .

إذا غاب الزوج..

أولاً: مدة ثلاثة شهور فأقل يستحسن عدم إيقافها .

ثانياً: أربعة أو خمسة شهور : يستحسن إيقافها .

ثالثاً: ستة شهور فأكثر : يوقف استعمالها بعد انتهاء الشريط المستعمل على أن تعود لاستعمالها شهراً قبل حضوره أو على الأقل أسبوعين قبل حضوره .

على أن يتم استخدامها فى اليوم الخامس لنزول دماء الدورة الشهرية كالعادة .

ما العمل إذاً ؟

«إذا حضر الزوج فجأة فى منتصف الدورة الشهرية» .

«**ملحوظة:** نعتبر طول الدورة الشهرية من أول يوم نزول الدماء إلى أول يوم نزول الدماء للدورة التى تليها وفى العادة يكون حوالى 28 يوماً» .

أولاً: تحتاط السيدة بإحدى الوسائل الموضعية المتاحة أو تدمجها «تبس أو أقراص موضعية» + تأخذ السيدة قرصين بالفم يومياً لمدة ثلاثة أيام من النوع الغنى بالهرمونات «أنوفلار» ثم تنقطع عنها فتنزل دماء دورة شهرية صناعية أو تذهب للطبيب لاستشارته فى تركيب لولب فى خلال خمسة أيام على الأكثر .

- إذا حدث قيء خلال ساعة من تناول القرص ـ خذى

قرص آخر «التالى له فى الترتيب مباشرة».

- إذا حدث إسهال فإن مفعول الأقراص يقل كثيراً «حيث يتم امتصاصها فى الأمعاء» فيجب سرعة العلاج واستخدام وسيلة أخرى مضمونة، وإذا حدث الإسهال فى النصف الأول من الشريط يكون الخطر أكبر وفرصة الحمل أكبر منها فى النصف الثانى.

- كذلك قد تؤثر المضادات الحيوية القوية فى امتصاص الأقراص وتؤثر بالتالى على فاعليتها.

- عند زيارة أى طبيب لابد من تنبيهه أنك تستخدمين أقراص منع الحمل قبل وصف العلاج، كذلك قبل عمل أى عملية جراحية.

- لابد من العرض على الطبيب قبل وصف نوع الأقراص المناسبة كذلك لابد من الكشف الدورى كل ثلاثة أشهر.

• ملحوظة للأم المرضع:

تفرز مادة الأقراص «الهرمونات» فى اللبن وتصل إلى طفلك الرضيع، كذلك تقلل هذه الأقراص من كمية اللبن والرضاعة.

- تستعيد السيدة قدرتها على الحمل والإنجاب بعد إيقاف الحبوب بحوالى «1-3» شهور وفى الأنواع الغنية بالهرمونات قد تصل إلى 6 شهور.

- يمتنع تعاطيها لمرضى السكر والقلب والكلى والكبد والدوالى والسمنة الشديدة وارتفاع ضغط الدم، والمرض العقلى، ومرض بول الحمل السكرى، بعد 30 سنة للمرأة المدخنة، وبعد 35 سنة لغير المدخنات وعرضة للإصابة بأحد الأمراض السابقة أو بعد 40 سنة للجميع أو إذا كانت المرأة حاملاً.

حقن منع الحمل:

وهى تحتوى على نوع واحد من الهرمونات:

أولا: حقن يستمر مفعولها لمدة شهر واحد.

ثانيا: حقن يستمر مفعولها لمدة شهرين.

ثالثا: حقن يستمر مفعولها لمدة ثلاثة أشهر.

- وهى أكثر مناسبة للمرضع من الحبوب وكذلك فوق السن المحددة لاستخدام الأقراص.

- يعطيها الطبيب بنفسه بالحقن العميق بجانب الإلية، ويصفها بعد كشف دقيق لعموم الجسم - موعد الحقن من اليوم الأول حتى اليوم السابق من نزول دماء الدورة الشهرية على أقصى تقدير.

متاعبها:

- عدم انتظام الدورة الشهرية.

- انقطاع الدورة تمامًا خلال مدة عمل الحقن.

- نزول نقط متقطعة من الدماء.

- قد يتأخر الحمل من 6 شهور إلى 18 شهراً بعد آخر حقنة. وعلاجها ميسور إن حدث إحداها عدا الأخير.

كبسولات تحت الجلد:

وهى تحتوى على هرمون واحد فقط وحجم الكبسولة الواحدة فى حجم عود الكبريت تقريبًا أو أقل.

وهى عبارة عن كبسولة واحدة يزرعها الطبيب تحت الجلد «عن طريق الحقن» فى باطن الذراع أعلى المرفق تحت تأثير مخدر موضعى من اليوم الأول حتى الخامس لنزول دماء الدورة الشهرية.

متاعبها:

عدم انتظام الدورة الشهرية.

مميزاتها:

- طويلة المفعول (3سنوات) - مضمونة.

- يمكن استرجاع القدرة على الحمل فور إزالتها فى أى وقت.

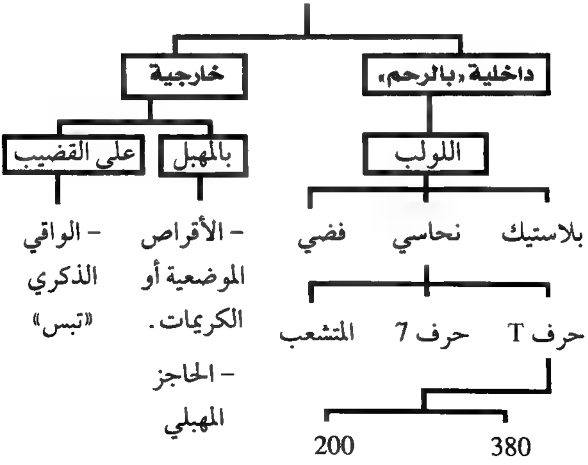
موانع استعمال النوعين الأخيرين (كالأقراص تمامًا):

مع استعمال الوسائل الهرمونية الثلاث يجب الانتباه أنها

ليست بالأمان الكافى من الناحية الصحية حتى تأخذها السيدة وتصفها لنفسها أو لغيرها أو تكرر استعمالها لأكثر من 6 شهور بدون العودة إلى طبيبها، وإذا حدث أى من هذه الأعراض يجب عليها استشارة طبيبها فوراً :

- آلام شديدة فى البطن أو الصدر أو الساقين .
- صداع شديد .
- نزف شديد «خصوصًا فى النوعين الأخيرين» .

ثانيًا: الوسائل الموضعية



1 - اللولب:

هو جسم بلاستيك صغير بأشكال متعددة ـ حسب نوع اللولب يحمل خيطًا دقيقًا من النحاس وبعضها من النحاس والفضة .

ومربوط به خيط بلاستيك للاستدلال على وجوده بالرحم وهو كشيء غريب عن جسمنا فهو يمنع البويضة من الالتقاء بالحيوان المنوى ويمنع تكون أى حمل بالرحم .

موعد تركيبه:

خلال نزول دماء الدورة الشهرية ـ فى أواخرها أو بعد أربعين يومًا من الولادة الطبيعية أو 56 يومًا من الولادة القيصرية .

مدة التركيب:

لا تستغرق أكثر من ثلاث دقائق .

مدة الفعالية:

من 3-6 سنوات حسب نوعه .

مميزاته:

- فعال جدًا ولمدة طويلة .
- يبدأ عمله فور تركيبه .
- أنسب الأنواع للمرضع .

- لا يترك أثر عند السيدة وتعود للخصوبة فور نزعه .

- يمكن للسيدة أن تتأكد بنفسها من وجوده بواسطة الخيوط المتدلية فى المهبل .

- لا يشعر الزوج به أبدًا .

عيوبه:

- زيادة دماء الدورة الشهرية «تعالج» .

- الطرد خارج الرحم «نادراً» .

- حدوث الحمل مع وجود اللولب «نادراً ما يحدث» .

«هل يمكن للولب أن يسرح على القلب؟ . . لا . . لا . .

هذا عيب فى التركيب حيث يحدث ثقب فى جدار الرحم وإدخال اللولب فى هذا الثقب . . وعلامته أن يقصر طول الخيط المتدلى فى المهبل شيئًا فشيئًا حتى تختفى تمامًا وقد يصاحبه نزف فى البداية .

ملحوظة «1»:

يجب على السيدة الاستدلال على وجود اللولب مرة كل شهر أو 15 يوم عن طريق الخيط المدلى فى أعلى المهبل.

ملحوظة «2»:

يجب الكشف على اللولب كالآتى:

1- عند مجيء أول دورة بعد التركيب.

2- بعد ثلاثة شهور من التركيب.

3- بعد ذلك مرة واحدة سنويًا.

ملحوظة «3»:

قد يسبب التركيب بعض المغص الخفيف فى الأيام التالية للتركيب أو نزول نقط بسيطة من الدماء وهذان يختفيان بسرعة وبدون أى علاج.

ويسبب اللولب زيادة كمية دماء الدورتين أو الثلاث دورات التالية للتركيب مباشرة.

ولكن سرعان ما تعود الزيادة للانحدار إلى المستوى الطبيعى «تقريبًا» بزيادة يومًا واحدًا أو كمية بسيطة من الدماء.

وإذا حدث أن امتدت الزيادة فى كمية دماء الدورة الشهرية عن ثلاث دورات، أو أتت بصورة نزف.. اذهبى للطبيب فورًا

للعلاج . . وتلك حالات فردية بسيطة وسهلة العلاج .

2- العازل الطبى «الواقى الذكرى» :

هو غشاء رقيق من المطاط حتى لا يسبب فقد الإحساس للرجل، يتم تركيبه على القضيب بعد الانتصاب مباشرة وقبل الجماع، ويمسك الرجل بطرفه العلوى ويسحبه بعد انتهاء الجماع مباشرة .

مميزاته:

- يستعمل مرة واحدة فقط .
- قد يعالج سرعة القذف عند الرجل .
- يختبر قبل استعماله وبعد خروجه لوجود أى ثقوب به .
- لا يستعمل وحده مطلقًا لمنع الحمل، ولكن يجب استعمال أى من النوعين القادمين معه لتأكيد فعاليته .

3-أ) الأقراص الفوارة الموضعية والكريمات:

هى مواد تقتل الحيوانات المنوية لمنع صعودها إلى الرحم تضعها السيدة قبل الجماع بـ 10- 15 دقيقة حيث تبدأ الفوران وتغطى عنق الرحم تمامًا .

يجب أن تبلل بالماء قبل وضعها مباشرة .

والأقراص نوعان :

1- فلاور.

2- نيوسامبون

إذا تكرر الجماع أو مضى أكثر من نصف ساعة على القرص الأول، يجب وضع قرص آخر والانتظار 10 دقائق بعد وضعه.

3- ب) **الحاجز المهبلي:**

غشاء مستدير من المطاط يشبه «القبة»، مقوى من الحرف الخارجي، ويوضع على سطحه الداخلي والخارجي كريم قاتل للحيوانات المنوية، ويوضع في أعلى المهبل «تركبه السيدة بنفسها بعد تدريبها عليه».

- يوضع قبل الجماع ولا ينزع إلا بعد مضي 8 ساعات ويغسل ويحفظ.

- تقلم السيدة أظافرها وتغسل يدها جيداً قبل وضعه بالماء والصابون.

- يفحص الحاجز قبل وبعد كل استخدام.

- يلزم التدريب عليه بواسطة الطبيب.

- يختار الطبيب الحجم المناسب، ويتغير الحجم بعد كل ولادة أو عمل عمليات نسائية مهبلية.

- لا يستعمل في السقوط المهبلي أو الرحمي.

ملحوظة « 1 »:

درجة الفعالية فى أى من الوسائل الموضعية الخارجية لا تتعدى 50%-60 منفردة؛ ولذلك لابد من جمعها حتى تصل نسبة نجاحها إلى ما يقرب من الوسائل الأخرى كالأقراص واللولب.

ملحوظة « 2 »:

تستعمل الوسائل الموضعية الخارجية فى فترات وجيزة - غالبًا - عند ظهور ما يمنع استخدام الوسائل الأخرى كاللولب والهرمونات حتى يتم علاج الأسباب المانعة لها.

ملحوظة « 3 »:

يجب استعمالها فى حالة الأمراض الجنسية التى تنتشر بواسطة الاتصال الجنسى - حيث يستعمل الواقى الذكرى «الكبوت».

ثالثا: الوسائل الطبيعية

1- **العزل** . 2- **الرضاعة** . 3- **فترة الأمان**

1- العزل:

طريقة قديمة - وغير عملية، فنجاحها محدود.

وفيها يتم القذف خارج المهبل - ورغم ذلك فإن بعض

الحيوانات المنوية تصل إلى المهبل فالرحم ويحدث الحمل .

2- الرضاعة الطبيعية:

تخطىء كثيراً من تعتقد أن الرضاعة الطبيعية أمان كامل حتى لا يحدث الحمل .

إننا لا ننكر أن بعض السيدات المرضعات لا ترين دماء الدورة الشهرية طول مدة الرضاعة . . ولكن هل هذا دليل على عدم إمكانية حدوث الحمل؟! كلا . . بل قد يكون امتناع دماء الدورة الشهرية نتيجة حدوث الحمل فعلاً عند البعض .

ولا ننكر أيضًا أن هناك بعض السيدات المرضعات ترين هذه الدماء شهريًا ولا يحدث لهن الحمل . . نعم، ولكن لا ننسى أن معظم تلكم السيدات عندهن فرصة كبيرة لحدوث الحمل . . ولذلك، لا يمكن الاعتماد على الرضاعة كسبب قوى لتأخير الحمل أو لمنعه خلال فترة الرضاعة . . ولا يجب ذلك، فلكل سيدة خصائصها، وظروفها، وما ينجح مع سيدة، لا ينفع مع الأخرى، بل نفس السيدة نجد أن ظروفها وحالتها الصحية تختلف من فترة لأخرى، ومن ولادة لأخرى، ومن رضاعة لأخرى، وما ينجح مرة . . لا ينجح كل مرة .

فهى إذن لا تعتبر مانعًا من حدوث الحمل بصفة موثوقة يمكن أن يعتمد عليها الزوجان، وفشلها يصل إلى 50% .

وهى تسمى كذلك . . لأنها آمنة من الحمل - غالبًا - فإذا ما حدث فيها جماع لا تكون هناك فرصة للحمل ـ حيث تتباعد المسافة بينها وبين التبويض وفترة الإخصاب .

3- فترة الأمان :

والتبويض كما قلنا سابقًا يحدث قبل مجيء الدورة الشهرية بأسبوعين وتظل البويضة صالحة للإخصاب والحمل لمدة 24 ساعة ، وكذلك فإن عمر الحيوان المنوى داخل جسم المرأة 48 ساعة يكون خلالها قابلاً لتخصيب البويضة الحية .

وهناك بعض السيدات «سعيدات الحظ» تتعرف على موعد التبويض عندها بدقة ـ حيث تحس ببعض الألم «الشك» فى أحد الجنبين أسفل البطن ـ ويتبادله الجنبان كل شهر ، أو ترى نقطة من الدماء وقت التبويض .

ومن علاماته أيضًا أن تزداد كمية الإفرازات المهبلية وتزداد سيولتها .

ومن علاماته أيضًا أن تزداد درجة حرارة الجسم بمقدار «نصف درجة» عند التبويض وحتى مجيء الدورة الشهرية .

أما الأخيران فلا يحددان وقت التبويض بالضبط .

ومع أن الدليلين الأولين يحددان الموعد بالضبط إلا أنه لا يمكن الاعتماد عليهما إلا فى الفترة اللاحقة لهما فقط ، أما فى الفترة السابقة لهما ـ حيث تكمن الخطورة ـ فلا نستطيع ذلك ، حيث

أن الحيوان المنوى قد يكون منتظرًا هناك قبل 48 ساعة من عملية التبويض «فترة حياته»، حيث يتم الإخصاب ويحدث الحمل .

ولما كانت الحدود الطبيعية للدورة الشهرية كبيرة نسبيًا «ما بين 21-35 يوم» لذا فكان لابد من قاعدة حسابية معروفة للحساب الدقيق توخيًا للحرص المطلوب فى مثل هذه الطريقة .

أولاً: إذا كانت الدورة الشهرية منتظمة:

«لمدة عام سابق أو على الأقل ستة أشهر سابقة» .

حيث يمكن للمرأة أن تستفيد من هذه الطريقة، ويفضل كذلك استعمال أحد الوسائل الموضعية فى الأيام القريبة من الفترة الخطرة .

ثانيًا: إذا كانت الدورة غير منتظمة:

فلابد من تسجيل موعد وصول دماء الدورة الشهرية لمدة عام كامل ـ أو على الأقل لمدة ستة أشهر سابقة .

ونحسب الفترة بين كل دورتين «دمين» : –

ونحدد أطول دورة، وأقصر دورة شهرية .

ثم نطرح رقم 18 من أقصر دورة شهرية .

ونطرح رقم 11 من أطول دورة شهرية .

وبهذا نحدد فترة الخطر، التى يحتمل حدوث الحمل

خلالها، وما عداها فهو أمان بالنسبة للمرأة.

«مع الأخذ فى الحسبان عند حساب أيام الدورة أن أول يوم لنزول دماء الدورة الشهرية هو أول أيام الدورة».

«وأن طول الدورة الشهرية الواحدة هو الفترة من أول يوم لوصول دماء الدورة الشهرية ـ لأول يوم لدماء الدورة الشهرية التالية».

ولنضرب لك الأمثلة لطريقة حسابها:

مثال «1»:

إذا كان خلال العام السابق وجد أن أطول دورة شهرية كانت 35 يومًا وأقصر دورة شهرية كانت 24 يوم: -

الحل: 35 - 11 = 24 , 24 - 18 =6

فتكون الفترة من اليوم السادس إلى اليوم 24هى فترة الخطر وتكون فترة الأمان قبل ذلك وبعده.

مثال آخر:

خلال عام سابق كانت أطول دورة شهرية تساوى 31 يومًا وأقصر دورة شهرية كانت 26 يومًا، فمتى تكون فترة الأمان؟؟

الحـــل

31 - 11 = 20 , 26 - 18 = 8

إذًا فترة الخطر هى من اليوم 8 إلى اليوم 20 من الدورة، وتكون فترة الأمان هى الأيام السبعة الأولى «بما فيها أيام نزول الدماء»، والأيام من 21 حتى وصول الدورة الشهرية التالية.

ونسبة الفشل فى هذه الطريقة أيضًا كبيرة أما إذا أضيفت إليها إحدى الطرق الموضعية الخارجية السابقة فى الأيام القريبة من فترة الخطر، فإن نسبة نجاحها تزداد كثيراً.

رابعًا: الوسائل الجراحية

وهى لا تعتبر فى معظمها وسائل لتنظيم الحمل بل لمنع حدوثه مطلقًا أى (وسائل للتعقيم):

الرجل:

ربط قناة المنى.

المرأة:

ربط الأنابيب الرحمية.

وتتم أغلبها بغرض التعقيم الدائم:

أسبابها «دواعيها»:

- عندما يؤكد الطبيب المسلم الحاذق أن الحمل والولادة يمثلان خطورة على حياة الأم، لا يرجى شفاؤها.

- تكون جميعها أسبابًا قهرية لا اختيارية.

* وأغلب هذه العمليات تتم للزوجة ـ إلا فى الحالات التى قد تمثل لها هذه العمليات البسيطة خطراً على حياتها .

* ويكون القرار هنا قرار الطبيب لا بتوجيه الزوجين .

ملحوظة « 1 » :

تفقد المرأة القدرة على الإنجاب بعد إجراء العملية مباشرة .

ملحوظة « 2 » :

يبقى الرجل قادراً على الخصوبة لملايين من الحيوانات المنوية المخزنة «بعد منطقة ربط قناة المنى» تخرج عند القذف . . ويتم التأكد من ذلك بعمل تحليل للمنى بعد العملية بشهرين ثم بشهر ثالث .

ملحوظة « 3 » :

لا يفقد أى من الزوجين القدرة على الاستمتاع الجنسى الطبيعى عد إجراء العملية بل قد تزيد نتيجة عدم الخوف من احتمال حدوث الحمل .

الفهرس

الموضوع	الصفحة
الإهداء	3
مقدمة	5
الفصل الأول	7
متى يحدث الحمل؟ المعوقات- المخاطر- العلاج	9
أفضل عمر لحدوث الحمل	9
الحمل فى السن المبكرة	10
الحمل فى السن المتأخرة	11
مسوغات الحمل	12
الجهاز التناسلى الخارجى لأنثى بالغة	13
الجهاز التناسلى الداخلى لأنثى بالغة	14
جهاز الخصوبه الذكرى ووظائفه	16
معوقات الحمل بالنسبة للزوج	18
معوقات الحمل بالنسبة للزوجة	21
التمهيد للحمل	26

الموضـــوع	الصفحة
على أعتاب حمل جديد	29
الحمل الكاذب	36
العمل والحمل	37
خطورة العدوى المهنية على الحمل	46
الوصايا العشر الصحية	52
حاله الحامل النفسية	55
دلائل الخصوبه العشرية	62
الفصل الثانى	75
العقم	77
الفصل الثالث	81
الحيض [تعريفه ومكوناته وصفاته]	85
متى يحدث التبويض؟ وكيف نستدل عليه	86
الاستدلال على حدوث التبويض	89
الاستدلال الترجيحى	89
الحمل الكاذب	91
تأثر الحالة النفسية بالدورة الشهرية	92
تعديل الدورة الشهرية لدواعى غير طبية	98
الاحتياطات الواجبة عند التعديل	100

الموضـــــوع	الصفحة
اختلال الدورة الشهرية[اضطرابها - وصور منها]	100
صور من اضطراب الدورة الشهرية ونسمعها على لسان صاحبا تها	
أمثلة أخرى تنم عن خلل فى الدورة الشهرية أو فى وظائفها	102
الفصل الرابع : كيف يحدث الحمل والإعداد له..........	103
كيف يحدث الحمل	107
رحلة الحيوان المنوى	109
الأسبوع الأول لحدوث الحمل	111
الجنين عمره 6 أسابيع	111
ظهور أعراض الحمل	112
هيا نبنى طفلاً سليماً	113
رعاية المولود تبدأ قبل الحمل فيه	120
التدخين والكحوليات وأثرهما على الحمل والخصوبة.......	120
التلوث والحمل	123
كى لا يتكرر الإجهاض..........................	125
المتابعة الطبية المنظمة	126
عملية شق العجان	126
الفصل الخامس : حتى لا يحدث الحمل..........	127

الموضـــوع	الصفحة
أقراص منع الحمل	133
مشكلات لها حل	136
حقن منع الحمل	138
كبسولات تحت الجلد	142
ثانياً: الوسائل الموضعية	143
1- اللولب	145
2- العازل الطبى الواقى الذكرى	148
3- أ- الأقراص الفوارة الموضعية والكريمات	148
ب- الحاجز المهبلى	149
ثالثاً: الوسائل الطبيعية	150
1- العزل	150
2- الرضاعة الطبيعية	151
3- فترة الأمان	152
رابعاً: الوسائل الجراحية	155
الرجل . . ربط قناة المنى	155
المرأة . . . ربط الأنابيب الرحمية	155
أسبابها ودواعيها	155

مطابع الصقر
تليفون: ٤١٢٧٧٧ - ٠١٥/٤١٢٥٥٥